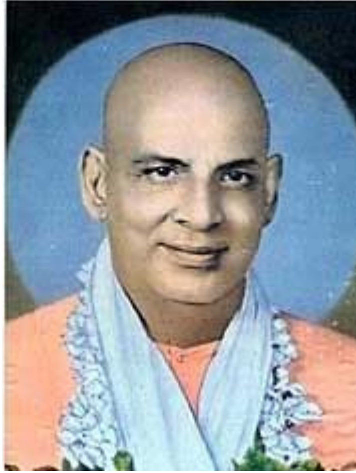
विचारशक्ती

|| श्री स्वामी शिवानंद यांच्या व्दारे ||



चे संस्थापक
श्री स्वामी शिवानंद
दिव्य जीवन समाज



सेवा करा, प्रेम करा,
द्या, शुद्ध करा, ध्यान
करा, जाणीव करा
म्हणून सांगतो
श्री स्वामी शिवानंद

एक दिव्य जीवन सोसायटी प्रकाशन

अकरावी आवृत्ती: १९९६
(८,००० प्रती)
वर्ल्ड वाईड वेब (WWW) पुनर्मुद्रण : 1997
साइट:http://www.rsl.ukans.edu/~pkanagar/divine
/

हे WWW पुनर्मुद्रण विनामूल्य वितरणासाठी आहे

ISBN 81-7052-017-7

द्वारे प्रकाशित
दिव्य जीवन समाज
पो.एस हिवानंदनगर—२४९ १९२ जि.
टिहरी-गढवाल, उत्तर प्रदेश,
हिमालय, भारत.

प्रकाशकांची टीप

या छोट्याशा कार्याचे मूल्य त्याच्या विषयपत्रिकेच्या नुसत्या वाचनातूनही दिसून येते. स्व-संस्कृती, आत्म-ज्ञान, व्यक्तिमत्त्वाचे सामर्थ्य संपादन आणि जीवनातील यश यासाठी बारमाही स्वारस्य आणि अनेक बाजूंनी उपयुक्तता असलेले हे पुस्तक आहे.

हे असे कार्य आहे जे सुधारते, बुद्धिमत्तेवर प्रकाश टाकते आणि चांगल्या आणि महानतेच्या प्राप्तीसाठी मानवी इच्छाशक्तीला सामर्थ्य देते. विद्यार्थी, प्रौढ व्यक्ती, डॉक्टर, वकील, व्यापारी, सत्याचा शोध घेणारे आणि देवावर प्रेम करणारे—सर्वांना या प्रकाशनाच्या पृष्ठांवर विचार-संस्कृती आणि विचारशक्ती आणि सकारात्मक गतिमान जीवन जगण्यासाठी भरपूर विशिष्ट मार्गदर्शन आणि श्रीमंत, विजयी, आनंदी जीवन मिळेल.

- दिव्य जीवन समाज.

प्रस्तावना

हे उपदेशात्मक पुस्तक स्वतःमध्ये जीवन-परिवर्तन करणारे मूल्य आहे. आवश्यक रुचीने आणि लक्ष देऊन ते वाचणाऱ्या कोणालाही वैयक्तिक स्वभावात अपरिवर्तित राहण्याची आणि आचार आणि चारित्र्यात अपरिवर्तित राहण्याची इच्छा कधीही होणार नाही. काळजीपूर्वक निर्णय आणि आत्मविश्वासाचा चांगला व्यवहार आपल्याला हे सांगण्यास मदत करेल की जो कोणीही हे कार्य वाचतो, तो स्वत: च्या इच्छेनुसार स्वतःचे जीवन आणि नशीब बदलणारी आणि उंचावणारी शक्ती बनवण्याच्या तयारीला विरोध करण्यास अपयशी ठरणार नाही. हे कार्य आपल्या व्यक्तिमत्त्वांना आकर्षक प्रभाव आणि मोहक शक्तींमध्ये रूपांतरित करण्यासाठी आणि आपल्या जीवनाला आपण अंतर्भूत केलेल्या दैवी सत्याच्या, आपण धारण करत असलेल्या दिव्य प्रकाशाच्या आणि दैवी परिपूर्णतेच्या महाकाव्यांच्या अनेक भव्य कथांमध्ये रूपांतरित करण्यासाठी अव्यक्त मार्गदर्शनाने परिपूर्ण आहे. आपण आपल्या अंतरंगात धारण करतो.

मग, हे एक साधे, सरळ, प्रेरणादायी पुस्तक आहे ज्यामध्ये विचारशक्तीच्या संस्कृती आणि संवर्धनाच्या अनेक पद्धती आहेत. हे एक कार्य देखील आहे जे आपल्याला अनेक उपयुक्त सूचनांसह सादर करते जे आपल्याला विचारांच्या भूभागाच्या पलीकडे आणि त्याच्या शक्तीच्या पलीकडे असलेल्या प्रदेशापर्यंत पोहोचण्यास सक्षम करते, एक अतींद्रिय अनुभव आणि ईश्वर-चेतनेचे क्षेत्र.

सर्व मानवतेवर स्वतःच्या असीम प्रेमाने मदत करून, आणि प्रत्येक माणसाच्या सेवेसाठी त्यांच्या अथक शक्तींच्या तर्काने, शिवानंदांनी स्वतःला सर्व प्रकारच्या लोकांसाठी, जीवनाच्या सर्व क्षेत्रातील पुरुषांसाठी अत्यंत उपयुक्त बनवले आहे आणि पुस्तके लिहिली आहेत. त्याच्या स्वतःच्या प्रकाशमय आणि आध्यात्मिक मार्गाने थीमच्या समृद्ध विविधतेवर. संपूर्ण भारतीय अध्यात्मिक संस्कृतीच्या आत्म्याला स्वतःमध्ये मूर्त रूप देऊन, शिवानंदांनी जीवनातील ज्ञानाचा समावेश करणाऱ्या पुस्तकांच्या शेकडो भेटवस्तू मानवजातीला ओतल्या आहेत. सध्याचे कार्य स्वतःची प्रशंसा करेल, आणि सामान्य लोक आणि आध्यात्मिक व्यक्तींच्या समुदायासाठी अनेक बक्षिसे देईल. विशेषत: ज्या व्यक्ती कोणत्याही धर्मावर विश्वास ठेवत नसताना, कोणत्याही देवावर प्रेम करण्याच्या स्वाधीन नसलेल्या, श्रद्धेच्या कोणत्याही लेखाचे सदस्य नसलेल्या, तरीही सामर्थ्य, पवित्रता, शुचिर्भूत जीवन जगण्यास उत्सुक असतात अशा व्यक्तींना ते अधिक मौल्यवान वाटेल.

शिवानंदांनी या कामात या तीन भिन्न क्षेत्रांतील विचारशक्तीचे गतिशील ज्ञान, या कार्यात मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे:-

1. *उच्च उपयोजित मानसशास्त्र क्षेत्र*: येथे शिवानंद विचारांबद्दल बोलतात जे चेहऱ्याला छिन्न करतात, फॅशनचे पात्र बनवतात, नशीब बदलतात आणि जीवनाला अष्टपैलू यश देतात.

2. *पूर्ण विकसित पॅरासायकॉलॉजीचे क्षेत्र*: हे क्षेत्र या कार्यातील त्या मोठ्या प्रमाणात विखुरलेल्या परिच्छेद आणि अध्यायांनी व्यापलेले आहे, जे मानवी मन हे अनेक अलौकिक शक्ती आणि घटकांचे आसन आणि केंद्र आहे यावर प्रकाश टाकतात. शिवानंद वाचकांना विनंती करतात की त्यांनी या शक्तींचा वापर करावा आणि त्यांच्या स्वतःच्या बाह्य जीवनात, ते ज्या विविध उच्च विद्याशाखांना आज्ञा देतात त्यामध्ये कार्यशील बनवा.

3. *अतींद्रिय अनुभूतीचे क्षेत्र*: जिथे जिथे शिवानंद विचारांच्या पलीकडे जाण्याची पद्धत सांगतो किंवा बोलतो तिथे तो आपल्याला दैवी अनुभूतीच्या क्षेत्रात नेण्याचा प्रयत्न करत असतो ज्यामध्ये विचार करणे थांबते आणि अनंत चेतनेमध्ये प्रज्वलित होते.

हे काम शिवानंदांना वाचकांसाठी एक प्रकारे प्रस्तुत करते, एक व्यावहारिक मानसशास्त्रज्ञ, एक भौतिकशास्त्रज्ञ आणि वैचारिक घटनांच्या जगात रसायनशास्त्रज्ञ, एक पॅरासायकॉलॉजिस्ट, एक योगी आणि अशा प्रकारे त्यांना त्यांचे भविष्य घडवण्यास, त्यांचे यश मिळविण्यास मदत करते. जीवनात, आणि विचार हाताळण्याची शक्ती मिळवा आणि त्यातून त्याच्याकडे असलेली विलक्षण शक्ती काढून टाका. हे पुस्तक त्यांना विचार-अनुशासनाद्वारे परिष्कृत आणि संस्कृती प्राप्त करण्यासाठी, निरोगी, विधायक आणि प्रेरणादायी विचार-स्पंदने सोडण्यासाठी, काहीतरी महान आणि भव्य साध्य करून प्राप्त करण्यासाठी, शांती, आनंद आणि ईश्वर-साक्षात्कार प्राप्त करण्यासाठी त्यांच्या क्षमतेचा वापर करण्यास मदत करेल. पृथ्वीवरील सर्व मानवी जीवनाचा अर्थ, ध्येय आणि अंतिम नशीब.

सामग्री

Contents

अध्याय पहिला

विचारशक्ती - त्याचे भौतिकशास्त्र आणि त्याचे तत्वज्ञान

थॉट एक्सेल लाइट इन स्पीड

प्रकाश 1,86,000 मैल प्रति सेकंद या वेगाने प्रवास करत असताना, विचार अक्षरशः खूप कमी वेळेत प्रवास करतात.

विचार हे ईथरपेक्षा सूक्ष्म आहे, विजेचे माध्यम. ब्रॉडकास्टिंगमध्ये, एक गायक कलकत्ता येथे सुंदर गाणी गातो. दिल्लीतील तुमच्या घरातील रेडिओ सेटवरून तुम्ही त्यांना छान ऐकू शकता. सर्व संदेश वायरलेसद्वारे प्राप्त होतात.

तरीही तुमचे मन हे वायरलेस मशीनसारखे आहे. शांतता, सुसंवाद आणि आध्यात्मिक लहरी असलेले संत जगामध्ये सुसंवाद आणि शांतीचे विचार पाठवतात. ते विजेच्या वेगाने सर्व दिशांनी प्रवास करतात आणि लोकांच्या मनात प्रवेश करतात आणि त्यांच्यात सुसंवाद आणि शांततेचे समान विचार उत्पन्न करतात. तर ज्याच्या मनात ईर्ष्या, सूड आणि द्वेष भरलेला असतो तो सांसारिक मनुष्य हजारो लोकांच्या मनात असंतोषपूर्ण विचार पाठवतो आणि त्यांच्यात द्वेष आणि मतभेदाचे समान विचार निर्माण करतो.

ज्या माध्यमातून विचार प्रवास करतात

जर आपण एखाद्या टाकीत किंवा पाण्याच्या तलावामध्ये दगडाचा तुकडा टाकला तर ते प्रभावित ठिकाणाहून चारी बाजूने फिरणाऱ्या एकाग्र लाटा तयार करतात.

मेणबत्तीचा प्रकाश त्याचप्रकारे मेणबत्तीपासून सर्व दिशांना प्रवास करणाऱ्या इथरियल कंपनांच्या लहरींना जन्म देईल.

त्याच रीतीने, जेव्हा एखादा विचार, चांगला असो वा वाईट, एखाद्या व्यक्तीच्या मनात येतो, तेव्हा तो मानस किंवा मानसिक वातावरणात स्पंदने निर्माण करतो, जे सर्व दिशांनी दूरवर प्रवास करतात.

असे कोणते माध्यम आहे ज्याद्वारे विचार एका मनातून दुसऱ्या मनाकडे जाऊ शकतात? सर्वोत्कृष्ट स्पष्टीकरण असे आहे की मानस किंवा मन-पदार्थ हे इथर सारखी सर्व जागा भरते आणि ते विचारांचे वाहन म्हणून काम करते, जसे प्राण हे भावनांचे वाहन आहे, जसे आकाश हे

उष्णता, प्रकाश आणि वीज यांचे वाहन आहे आणि हवा हे वाहन आहे आवाजाचे.

अंतराळाचा ईश्वर विचारांची नोंदणी करतो

विचारशक्तीने तुम्ही जगाला हलवू शकता. विचारात मोठी शक्ती असते. हे एका माणसाकडून दुसऱ्या माणसात संक्रमित होऊ शकते. प्राचीन काळातील महान ऋषी आणि ऋषींचे शक्तिशाली विचार आजही आकाशात (अकासिक नोंदी) नोंदवलेले आहेत.

ज्या योगींना विदारक दृष्टी असते ते त्या विचार-प्रतिमांचे आकलन करू शकतात. ते त्यांना वाचू शकतात.

तुम्ही विचारांच्या महासागराने वेढलेले आहात. विचारांच्या सागरात तू तरंगत आहेस. तुम्ही काही विचार आत्मसात करत आहात आणि काही विचारांना दूर करत आहात.

प्रत्येकाचे एक स्वतःचे विचार-विश्व असते.

विचार जिवंत गोष्टी आहेत

विचार ही सजीव वस्तू आहेत. विचार हा दगडाच्या तुकड्यासारखा घन असतो. आपण थांबू शकतो, परंतु आपले विचार कधीही थांबणार नाहीत.

विचारातील प्रत्येक बदल त्याच्या पदार्थाच्या (मानसिक) कंपनासह असतो. शक्ती म्हणून विचाराला त्याच्या कार्यामध्ये विशिष्ट प्रकारच्या सूक्ष्म गोष्टीची आवश्यकता असते.

विचार जितके मजबूत तितके फळ लवकर. विचार केंद्रित केला जातो आणि त्याला एक विशिष्ट दिशा दिली जाते आणि, ज्या प्रमाणात विचार केंद्रित केला जातो आणि दिशा दिली जाते, त्याच प्रमाणात कार्यावर प्रभावी होते.

विचार सूक्ष्म शक्ती आहेत

विचार ही एक सूक्ष्म शक्ती आहे. हे आम्हाला अन्नाद्वारे पुरवले जाते. जर तुम्ही छांदोग्य उपनिषद - उद्दालक आणि श्वेतकेतू यांच्यातील संवाद - वाचलात तर तुम्हाला हा मुद्दा चांगला समजेल.

अन्न शुद्ध असेल तर विचारही शुद्ध होतो. ज्याच्या मनात शुद्ध विचार असतो तो खूप ताकदीने बोलतो आणि आपल्या बोलण्याने श्रोत्यांच्या मनावर खोल छाप पाडतो. तो आपल्या शुद्ध

विचारांनी हजारो लोकांना प्रभावित करतो.

शुद्ध विचार हा वस्तराच्या काठापेक्षाही धारदार असतो. नेहमी शुद्ध, उदात्त विचारांचे मनोरंजन करा. विचार-संस्कृती हे एक अचूक विज्ञान आहे.

वायरलेस संदेश म्हणून विचार

द्वेष, मत्सर, सूड आणि द्वेषाचे विचार ज्यांच्या मनात असतात ते खरोखरच अत्यंत धोकादायक असतात. ते पुरुषांमध्ये अशांतता आणि दुष्ट इच्छा निर्माण करतात. त्यांचे विचार आणि भावना ईथरमध्ये प्रसारित केल्या जाणाऱ्या वायरलेस संदेशांसारख्या असतात आणि ज्यांचे मन अशा स्पंदनांना प्रतिसाद देतात त्यांना ते प्राप्त होतात.

विचारांची वाटचाल प्रचंड वेगाने होते. जे उदात्त आणि पवित्र विचारांना आत्मसात करतात ते इतरांना मदत करतात, जे त्यांच्या जवळील आणि दूरवर देखील असतात.

विचारांत प्रचंड शक्ती आहे

विचाराला प्रचंड शक्ती प्राप्त झाली आहे. विचाराने रोग बरे होतात. विचारांनी माणसाची मानसिकता बदलू शकते. विचार काहीही करू शकतो. विचार हे आश्चर्यकारक कार्य करू शकते. विचारांचा वेग अकल्पनीय आहे.

विचार ही गतिमान शक्ती आहे. हे मानसिक पदार्थावरील मानसिक प्राण किंवा सुक्ष्म प्राण यांच्या कंपनांमुळे होते. हे गुरुत्वाकर्षण, एकसंध किंवा प्रतिकर्षण यासारखे एक बल आहे. विचार प्रवास किंवा हालचाल आहे.

विचार-लहरी आणि विचार-हस्तांतरण

शेवटी हे जग काय आहे? हे हिरण्यगर्भ किंवा देवाच्या विचार-स्वरूपांचे भौतिकीकरण करण्याशिवाय दुसरे काहीही नाही.

विज्ञानात तुम्हाला उष्णता आणि प्रकाश आणि वीज या लहरी मिळाल्या आहेत. योगामध्ये विचार लहरी देखील आहेत. विचारात प्रचंड शक्ती असते. प्रत्येकजण नकळतपणे कमी-अधिक प्रमाणात विचारशक्तीचा अनुभव घेत असतो.

ज्ञानदेव, भर्त्रीहरी आणि पतंजली सारखे महान योगी मन-टेलिपॅथी (मानसिक रेडिओ) आणि विचार-संक्रमणाद्वारे दूरच्या व्यक्तींना संदेश पाठवत आणि प्राप्त करत असत. टेलिपॅथी ही जगातील पहिली वायरलेस टेलिग्राफ आणि टेलिफोन सेवा होती.

शारीरिक आरोग्य राखण्यासाठी ज्याप्रमाणे तुम्ही शारीरिक व्यायाम करता, टेनिस आणि क्रिकेटसारखे खेळ खेळता, त्याचप्रमाणे तुम्हाला योग्य विचार-लहरी, सात्त्विक आहार घेऊन, निरागस आणि निरुपद्रवी स्वभावाचे मानसिक मनोरंजन करून मानसिक आरोग्य राखावे लागेल. मनःस्थिती बदलणे, चांगल्या, आकर्षक आणि उदात्त विचार ग्रहण करून आणि आनंदीपणाची सवय लावून मन शांत करणे.

विचार-स्पंदनांचे चमत्कार

तुम्ही पाठवलेला प्रत्येक विचार हा एक कंपन आहे जो कधीही नष्ट होत नाही. ते विश्वाच्या प्रत्येक कणाला कंपन करत राहते आणि जर तुमचे विचार उदात्त, पवित्र आणि सक्तीचे असतील तर ते प्रत्येक सहानुभूतीशील मनाला कंपन करतात.

नकळतपणे तुमच्यासारखे सर्व लोक तुम्ही प्रक्षेपित केलेला विचार घेतात आणि त्यांच्या क्षमतेनुसार ते समान विचार पाठवतात. याचा परिणाम असा होतो की, तुमच्या स्वतःच्या कार्याच्या परिणामांची तुम्हाला माहिती नसताना, तुम्ही महान शक्ती तयार कराल जे एकत्र काम करतील आणि स्वार्थी आणि दुष्ट लोकांच्या नीच आणि दुष्ट विचारांना नकार देतील.

विचार-स्पंदनांची विविधता

प्रत्येक माणसाचे स्वतःचे मानसिक जग, स्वतःची विचार करण्याची पद्धत, गोष्टी समजून घेण्याची स्वतःची पद्धत आणि स्वतःची वागण्याची पद्धत असते.

जसा प्रत्येक माणसाचा चेहरा आणि आवाज दुसऱ्या माणसापेक्षा वेगळा असतो, त्याचप्रमाणे विचार करण्याची आणि समजण्याची पद्धतही वेगळी असते. त्यामुळेच मित्रांमध्ये गैरसमज सहज होतात.

एकाला दुसऱ्याचे मत नीट समजू शकत नाही. त्यामुळे वेगवान मित्रांमध्येही एका मिनिटात घर्षण, फाटाफूट आणि भांडण होतात. मैत्री फार काळ टिकत नाही.

एखाद्याच्या मानसिक स्पंदने किंवा विचार-स्पंदनांशी एकरूप असले पाहिजे. तरच एक दुसऱ्याला सहज समजू शकते.

वासनायुक्त विचार, द्वेष, मत्सर आणि स्वार्थाचे विचार मनात विकृत प्रतिमा निर्माण करतात आणि समजूतदारपणाचे ढग, बुद्धीची विकृती, स्मरणशक्ती कमी होते आणि मनात गोंधळ निर्माण करतात.

विचार-ऊर्जेचे संवर्धन

भौतिकशास्त्रात तुम्हाला 'पॉवर ऑफ ओरिएंटेशन' ही संज्ञा आहे. ऊर्जेचे वस्तुमान असले तरी विद्युत् प्रवाह वाहणार नाही. ते चुंबकाशी जोडलेले असणे आवश्यक आहे आणि नंतर विद्युत प्रवाह अभिमुखतेच्या शक्तीद्वारे प्रवाहित होईल.

असे असले तरी, निरनिराळ्या निरर्थक सांसारिक विचारांमध्ये विरघळलेली आणि चुकीची दिशा देणारी मानसिक ऊर्जा योग्य अध्यात्मिक माध्यमांमध्ये चांगली निर्देशित केली पाहिजे.

तुमच्या मेंदूमध्ये निरुपयोगी माहिती साठवू नका. मनाला विरक्त करायला शिका. जे काही तुम्हाला उपयोगाचे नाही ते शिकून घ्या. तरच तुम्ही तुमचे मन दैवी विचारांनी भरू शकता. विखुरलेले मानसिक किरण आता जमा झाल्यामुळे तुम्हाला नवीन मानसिक बळ मिळेल.

पेशी-सिद्धांत आणि विचार

पेशी म्हणजे न्यूक्लियससह प्रोटोप्लाझमचे वस्तुमान. हे बुद्धिमत्तेने संपन्न आहे. काही पेशी स्त्रवतात, तर काही पेशी उत्सर्जित होतात. वृषणाच्या पेशी वीर्य स्राव करतात; मूत्रपिंडाच्या पेशी मूत्र उत्सर्जित करतात. काही पेशी सैनिकाचा भाग कार्य करतात. ते परदेशी विषारी पदार्थ आणि जंतूंच्या प्रवेशापासून किंवा हल्ल्यांपासून शरीराचे रक्षण करतात. ते पचवतात आणि बाहेर फेकतात. काही पेशी ऊती आणि अवयवांमध्ये अन्न पदार्थ वाहून नेतात.

पेशी आपले काम आपल्या जाणीवपूर्वक इच्छेशिवाय करतात. त्यांची क्रिया सहानुभूती तंत्रिका तंत्राद्वारे नियंत्रित केली जाते. त्यांचा मेंदूतील मनाशी थेट संबंध असतो.

मनाचा प्रत्येक आवेग, प्रत्येक विचार पेशींपर्यंत पोचवला जातो. मनाच्या वेगवेगळ्या परिस्थिती किंवा अवस्थांचा त्यांच्यावर खूप प्रभाव पडतो. मनात संभ्रम, नैराश्य आणि इतर नकारात्मक भावना आणि विचार असतील तर ते तारांद्वारे शरीरातील प्रत्येक पेशीमध्ये प्रसारित केले जातात. शिपाई-पेशी घाबरून जातात .त्यामुळे त्या कमकुवत झाल्या आहेत. त्या त्यांचे कार्य योग्यरित्या पार पाडण्यास सक्षम नाहीत. त्यामुळेच अकार्यक्षम होतात.

काही लोक अत्यंत शरीराविषयी जागरूक असतात आणि त्यांना स्वतःची कल्पना नसते. ते

अनियमित जीवन जगतात आणि मिठाई, पेस्ट्री इत्यादींनी पोट भरतात. पचन आणि निर्मूलन अवयवांना विश्रांती नाही. त्यांना शारीरिक दुर्बलता आणि आजार होतात. त्यांच्या शरीरातील अणू, रेणू आणि पेशी विसंगत कंपन निर्माण करतात. त्यांच्याकडे आशा, आत्मविश्वास, विश्वास, शांतता आणि आनंदीपणा नाही. ते दुःखी आहेत. जीवन शक्ती योग्यरित्या कार्य करत नाही. त्यांची चैतन्य कमी आहे. त्यांचे मन भय, निराशा, चिंता आणि दुखः यांनी भरलेले असते.

प्राथमिक विचार आणि आधुनिक विज्ञान

विचार ही पृथ्वीवरील सर्वात मोठी शक्ती आहे. योगींच्या कवचात विचार हे सर्वात शक्तिशाली शस्त्र आहे. विधायक विचार बदलतो, नूतनीकरण करतो आणि तयार करतो.

या शक्तीच्या दूरगामी शक्यता प्राचीन लोकांनी अचूकपणे विकसित केल्या होत्या आणि शक्य तितक्या उच्च वापरासाठी ठेवल्या होत्या.

कारण, विचार ही सर्व सृष्टीची उत्पत्ती आणि पाठीमागील प्रमुख शक्ती आहे; संपूर्ण अभूतपूर्व सृष्टीची उत्पत्ती कॉस्मिक माइंडमध्ये उद्भवलेला एक विचार म्हणून दिला जातो.

जग ही प्रगट केलेली प्राथमिक कल्पना आहे. हा पहिला विचार दैवी तत्वाच्या शाश्वत स्थिरतेतून निर्माण होणाऱ्या कंपनाच्या रूपात प्रकट झाला. हिरण्यगर्भाची इच्छा, वैश्विक आत्मा, ज्याचा उगम स्पंदन किंवा कंपन म्हणून होतो, असा हा क्लासिक टर्मिनोलॉजीचा संदर्भ आहे.

हे स्पंदन भौतिक कणांच्या वेगवान दोलनांसारखे काही नाही, परंतु काही असीम सूक्ष्म, इतके सूक्ष्म आहे जे सामान्य मनासाठी अगदी अकल्पनीय आहे.

परंतु यामुळे हे स्पष्ट झाले आहे की सर्व शक्ती शेवटी शुद्ध कंपनाच्या अवस्थेत निराकरण करण्यायोग्य आहेत. आधुनिक विज्ञान देखील बाह्य भौतिक स्वरूपातील दीर्घ संशोधनानंतर या निष्कर्षापर्यंत पोहोचले आहे.

रेडियम आणि दुर्मिळ योगी

रेडियम ही दुर्मिळ वस्तू आहे. आपल्या विचारांवर नियंत्रण ठेवणारे योगीही रेडियमसारखे या जगात फारच दुर्मिळ आहेत.

ज्याप्रमाणे उदबत्तीमधून गोड सुगंधी सुगंध सतत बाहेर पडतो, त्याचप्रमाणे दैवी अत्तर आणि दिव्य तेज (चुंबकीय, ब्रह्मिक आभा) आपल्या विचारांवर नियंत्रण ठेवलेल्या आणि सतत ब्रह्म किंवा अनंतावर विराजमान असलेल्या योगीपासून निघतात.

त्याच्या चेहऱ्याचा तेज आणि सुगंध ब्रह्म-वर्चस आहे. चमेली, गुलाब आणि चंपकाच्या फुलांनी बनवलेला पुष्पगुच्छ हातात धरला की, गोड अत्तर संपूर्ण सभागृहात पसरते आणि सर्वांना गुदगुल्या होतात

असे असले तरी ज्या योगींनी आपल्या विचारांवर नियंत्रण ठेवले आहे त्याचे परफ्यूम किंवा कीर्ती आणि प्रतिष्ठा (यस आणि कीर्ती) दूरवर पसरते. तो एक वैश्विक शक्ती बनतो.

विचार - त्याचे वजन आणि आकार

प्रत्येक विचाराला वजन, आकार, आकार, रूप, रंग, गुणवत्ता आणि शक्ती असते. एक योगी हे सर्व विचार थेट त्याच्या आंतरिक योगिक डोळ्याने पाहू शकतो.

विचार गोष्टींसारखे असतात. ज्याप्रमाणे तुम्ही तुमच्या मित्राला संत्रा देऊन ते परत घेऊ शकता, त्याचप्रमाणे तुम्ही तुमच्या मित्राला उपयुक्त, शक्तिशाली विचार देऊ शकता आणि ते परत देखील घेऊ शकता.

विचार ही एक मोठी शक्ती आहे; ते हलते; ते निर्माण करते. विचारशक्तीने तुम्ही चमत्कार करू शकता. तुम्हाला विचार हाताळण्याचे योग्य तंत्र माहित असले पाहिजे.

विचार - त्याचे स्वरूप, त्याचे नाव आणि रंग

समजा तुमचे मन पूर्णपणे शांत आहे, पूर्णपणे विचारांशिवाय. तरीसुद्धा, विचार वाढू लागताच, ते लगेच नाम आणि रूप घेतात.

प्रत्येक विचाराला विशिष्ट नाव आणि विशिष्ट स्वरूप असते. अशाप्रकारे तुम्हाला असे आढळून येते की मनुष्याकडे असलेली किंवा असू शकणारी प्रत्येक कल्पना तिच्या प्रतिरूपाप्रमाणे विशिष्ट शब्दाशी जोडलेली असावी.

रूप हे स्थूल आहे आणि विचार नावाच्या एका प्रकट शक्तीच्या सूक्ष्म अवस्थेचे नाव आहे.

पण हे तिघे एक आहेत; जेथे एक आहे, तेथे इतर दोन देखील आहेत. जिथे नाव आहे तिथे रूप आणि विचार आहेत.

अध्यात्मिक विचारांचा रंग पिवळा असतो. राग आणि द्वेषाने भरलेला विचार गडद लाल रंगाचा असतो; स्वार्थी विचारांचा रंग तपकिरी असतो वगैरे.

विचार - त्याची शक्ती, कार्य आणि उपयोग

विचार ही एक महत्त्वाची, जिवंत गतिशील शक्ती आहे - विश्वात अस्तित्वात असलेली सर्वात महत्वाची, सूक्ष्म आणि अप्रतिरोधक शक्ती आहे.

विचारांच्या साधनाद्वारे तुम्ही सर्जनशील शक्ती प्राप्त करता. विचार एका माणसाकडून दुसऱ्या माणसाकडे जातो. त्याचा लोकांवर प्रभाव पडतो; शक्तिशाली विचारांचा माणूस कमकुवत विचारांच्या लोकांवर सहज प्रभाव टाकू शकतो.

आजकाल विचार-संस्कृती, विचारशक्ती, विचार-गतिशीलता यावर असंख्य पुस्तके आहेत. त्यांचा अभ्यास केल्याने तुम्हाला विचार, त्याची शक्ती, त्याची कार्यप्रणाली आणि उपयुक्तता यांची व्यापक समज मिळेल.

आपण विचारांच्या अमर्याद जगात राहतो

विचार एकटा आहे जो संपूर्ण जग, महान वेदना, वृद्धत्व, मृत्यू आणि महान पाप, पृथ्वी, पाणी, अग्नी, वायु, आकाश यांचाशी विचार माणसाला बांधतो. ज्याने आपल्या विचारांवर नियंत्रण ठेवले आहे, तोच या पृथ्वीतलावर खरा देव आहे.

तुम्ही विचारांच्या जगात वावरता. प्रथम विचार आहे. मग त्या विचाराची अभिव्यक्ती वाणीच्या अंगाने होते. विचार आणि भाषा यांचा अतूट संबंध आहे. राग, कटुता आणि द्वेषाचे विचार इतरांना इजा करतात. सर्व विचारांचे कारण असलेले मन जर नाहीसे झाले तर बाह्य वस्तू नाहीशा होतील.

ध्वनी, स्पर्श, रूप, चव आणि गंध, पाच आवरण, जागरण, स्वप्न आणि गाढ झोपेची अवस्था - या सर्व गोष्टी मनाची उत्पादने आहेत. संकल्प, वासना, क्रोध, बंधन, वेळ - त्यांना मनाचे परिणाम समजा. मन हा इंद्रियांचा राजा आहे. विचार हे सर्व मानसिक प्रक्रियेचे मूळ आहे.

जे विचार आपल्याला आपल्या सभोवताली जाणवतात ते फक्त मनाचे स्वरूप किंवा पदार्थ आहेत. विचार निर्माण करतो, विचार नष्ट करतो. कडूपणा आणि गोडवा वस्तूंमध्ये नसतो, तर ते मनात, विषयात, विचारात असतात. ते विचाराने निर्माण होतात.

मनाच्या खेळातून किंवा वस्तूंवर विचार केल्यामुळे, समीपता खूप अंतरावर आणि उलट दिसते. या जगातील सर्व वस्तू एकमेकांशी जोडलेल्या नाहीत; ते फक्त विचाराने, तुमच्या मनाच्या कल्पनेने एकमेकांशी जोडलेले आहेत. मनच वस्तूंना रंग, आकार, गुण देते. मन कोणत्याही वस्तूचा आकार गृहीत धरते ज्यावर ते तीव्रतेने विचार करते.

मित्र आणि शत्रू, सद्गुण आणि दुर्गुण फक्त मनात असतात. प्रत्येक माणूस केवळ त्याच्या स्वतःच्या कल्पनेतून चांगले आणि वाईट, सुख आणि दुःखाचे जग निर्माण करतो. चांगले आणि वाईट, सुख आणि दुःख वस्तूंमधून पुढे जात नाहीत. हे तुमच्या मनाच्या वृत्तीशी संबंधित आहेत. या जगात काहीही चांगले किंवा आनंददायी नाही. तुमची कल्पनाशक्ती त्यास चांगले किंवा आनंददायी करते.

विचार, वीज आणि तत्वज्ञान

विचार ही महाकाय शक्ती आहेत. ते विजेपेक्षा अधिक शक्तिशाली आहेत. ते तुमचे जीवन नियंत्रित करतात, तुमचे चारित्र्य घडवतात आणि तुमच्या नशिबाल आकार देतात.

एक विचार थोड्याच वेळात अनेक विचारांमध्ये कसा विस्तारतो हे चिन्हांकित करा. समजा तुम्हाला तुमच्या मित्रांसाठी चहा-पार्टी सेट करण्याची कल्पना आली आहे. 'चहा' हा एकच विचार साखर, दूध, चहाचे कप, टेबल, खुर्च्या, टेबलक्लॉथ, रुमाल, चमचे, केक, बिस्किटे इ.च्या विचारांना तात्काळ आमंत्रण देतो. त्यामुळे हे जग काही नसून विचारांचा विस्तार आहे. वस्तूंकडे मनाच्या विचारांचा विस्तार म्हणजे बंधन; आणि, विचारांचा त्याग म्हणजे मुक्ती.

कळ्यातील विचारांना मुरड घालताना तुम्ही खूप सावध असले पाहिजे. तरच तुम्ही खरोखर आनंदी व्हाल. मनाच्या युक्त्या आणि नाटके. त्याचा स्वभाव, पद्धती आणि सवयी समजून घेतल्या पाहिजेत. तरच तुम्ही त्यावर सहज नियंत्रण ठेवू शकता

भारतातील व्यावहारिक तात्विक आदर्शवादाचा जगातील सर्वात विलक्षण ग्रंथ म्हणजे योग-वसिष्ठ. या कार्याचा सारांश असा आहे: "द्वैतरहित ब्रह्म किंवा अमर आत्मा हा एकटाच अस्तित्वात आहे. ब्रह्मांड म्हणून हे विश्व नाही. केवळ आत्मज्ञानामुळेच या जन्म-मृत्यूच्या फेऱ्यातून मुक्तता होईल. विचार आणि वासना नष्ट होणे म्हणजे मोक्ष होय. केवळ मनाचा विस्तार हाच संकल्प आहे. संकल्प किंवा विचार, त्याच्या भिन्नतेच्या सामर्थ्याने हे विश्व निर्माण करते. हे जग मनाचे खेळ आहे. हे जग तीन कालखंडात अस्तित्वात नाही. संकल्प नष्ट होणे म्हणजे मोक्ष. या छोट्या 'मी', वासना, संकल्प, विचारांचा नायनाट करा. आत्मचिंतन करा आणि जीवनमुक्त व्हा.

विचारांमध्ये बाह्य जग पूर्व-अस्तित्वात आहे

प्रत्येक विचाराची एक प्रतिमा असते. टेबल ही मानसिक प्रतिमा आणि काही बाह्य वस्तू आहे.

आपण बाहेर जे काही पाहतो त्याचा प्रतिरूप मनात असतो. बाहुली ही डोळ्यातील एक लहान गोलाकार वस्तू आहे. डोळयातील पडदा एक लहान रचना आहे. एका छोट्या छिद्रातून किंवा रचनेतून दिसणाऱ्या मोठ्या पर्वताची प्रतिमा मनावर कशी उमटते? हे अद्भूत चमत्कार आहे.

डोंगराची प्रतिमा मनात आधीपासूनच आहे. मन हे कॅनव्हासच्या एका विशाल पत्रासारखे आहे ज्यामध्ये बाहेर दिसणाऱ्या वस्तूंची सर्व चित्रे आहेत.

जग - विचारांचा एक प्रक्षेपण

काळजीपूर्वक चिंतन केल्यास असे दिसून येईल की संपूर्ण विश्व हे मानवी मनाचे प्रक्षेपण आहे - मनोमात्रम जगत. मनाची शुद्धी आणि नियंत्रण हे सर्व योगांचे मुख्य उद्दिष्ट आहे. मन हे स्वतःच इंप्रेशन्सची नोंद आहे जे आवेगा आणि विचारांच्या रूपात सतत व्यक्त होत राहते. मन जे करते ते. विचार तुम्हाला कृती करण्यास प्रवृत्त करतो; क्रियाकलाप मनावर नवीन छाप निर्माण करतो.

या दुष्ट वर्तुळाच्या मुळाशी योग हा मनाच्या कार्यांना प्रभावीपणे रोखण्याच्या पद्धतीद्वारे प्रहार करतो. योगामुळे मनाचे मूळ कार्य म्हणजेच विचार तपासतो, नियंत्रित होतो आणि थांबतो. जेव्हा विचार पलीकडे जातो, तेव्हा अंतर्ज्ञान कार्य करते आणि आत्म-ज्ञान देखरेख करते.

विचारात जगाची निर्मिती किंवा पूर्ववत करण्याची क्षमता आहे. मन स्वतःच्या संकल्पानुसार किंवा विचारानुसार जग निर्माण करते. हे विश्व निर्माण करणारे मनच आहे, (मनोमात्रम् जगत्; मनहकल्पितम् जगत्). मनाच्या खेळाद्वारे, एक कल्प हा क्षण म्हणून गणला जातो आणि त्याउलट. एखाद्या स्वप्नाप्रमाणे त्यामध्ये दुसरे स्वप्न निर्माण होते, कोणतेही दृश्य स्वरूप नसलेले मन अस्तित्वातील दृश्ये निर्माण करते.

विचार, जग आणि कालातीत वास्तव

हजारो कोंब, फांद्या, कोमल पाने आणि फळे असलेल्या संसाराच्या वृक्षाचे मूळ कारण मन आहे. जर तुम्ही विचारांचा नायनाट केलात तर तुम्ही संसाराचे झाड एकाच वेळी नष्ट करू शकता

विचार उठताच त्यांचा नाश करा. विचारांच्या उच्चाटनामुळे मूळ सुकून जाईल आणि संसाराचे झाड लवकरच कोमेजून जाईल.

यासाठी मोठ्या संयम आणि चिकाटीची आवश्यकता आहे. जेव्हा सर्व विचार नष्ट होतील तेव्हा तुम्ही आनंदाच्या सागरात स्नान कराल. ही अवस्था अवर्णनीय आहे. तुम्हाला ते स्वतः अनुभवावे लागेल.

इंधन जळल्यावर जसा अग्नी त्याच्या उगमात लीन होतो, त्याचप्रमाणे सर्व संकल्प किंवा विचारांचा नाश झाल्यावर मन त्याच्या उगमस्थानात म्हणजेच आत्मामध्ये लीन होते. मग एखाद्याला कैवल्य, कालातीत वास्तवाचा अनुभव, पूर्ण स्वातंत्र्याची स्थिती प्राप्त होते.

अध्याय दोन

विचारशक्ती - त्याचे कायदे आणि त्याची गतिशीलता

विचार - नशिबाचा शिल्पकार

जर मन विचारांच्या एका ट्रेनवर सतत वास करत असेल, तर एक खोबणी तयार होते ज्यामध्ये विचारशक्ती आपोआप चालते आणि अशा विचारांची सवय मृत्यूपासून वाचते आणि ती अहंकाराची असल्याने, विचार-प्रवृत्ती आणि क्षमता नंतरच्या पृथ्वीच्या जीवनात वाहून जाते.

प्रत्येक विचाराला, त्याची स्वतःची मानसिक प्रतिमा असते हे लक्षात ठेवले पाहिजे. एका विशिष्ट भौतिक जीवनात तयार झालेल्या विविध मानसिक प्रतिमांचे जे सार मानसिक तळामध्ये

तयार केले जात आहे. ते पुढील भौतिक जीवनाचा आधार बनतात.

ज्याप्रमाणे प्रत्येक जन्मात एक नवीन भौतिक शरीर तयार होते, त्याचप्रमाणे प्रत्येक जन्मात एक नवीन मन आणि नवीन बुद्धी तयार होते.

विचार आणि नियतीचे तपशीलवार कार्य स्पष्ट करणे सोपे नाही. प्रत्येक कर्माचा दुहेरी परिणाम होतो, एक वैयक्तिक मनावर आणि दुसरा जगावर. मनुष्य आपल्या भविष्यातील जीवनाची परिस्थिती इतरांवर त्याच्या कृतींच्या प्रभावाने बनवतो.

प्रत्येक क्रियेचा एक भूतकाळ असतो जो तिच्यापर्यंत नेतो; प्रत्येक क्रियेला एक भविष्य असते जे त्यातून पुढे जाते. कृती म्हणजे इच्छा ज्याने तिला प्रवृत्त केले आणि एक विचार ज्याने तिला आकार दिला.

प्रत्येक विचार हा कारणे आणि परिणामांच्या अंतहीन साखळीतील एक दुवा आहे, प्रत्येक परिणाम एक कारण बनतो आणि प्रत्येक कारण परिणाम होतो; आणि अंतहीन साखळीतील प्रत्येक दुवा तीन घटकांमधून जोडला जातो - इच्छा, विचार आणि क्रियाकलाप. इच्छा एक विचार उत्तेजित करते; एक विचार स्वतःला एक कृती म्हणून मूर्त रूप देतो. कायदा नियतीचे जाळे बनवतो.

इतरांच्या मालमत्तेची स्वार्थी लालसा, जरी वर्तमानात कधीही सक्रिय फसवणूक केली जात नसली तरी, नंतरच्या पृथ्वीवरील जीवनात एखाद्याला चोर बनवते, तर द्वेष आणि सूड हे गुप्तपणे जपलेले बीज आहेत ज्यातून खुनी उगवतो.

म्हणून पुन्हा, परोपकारी आणि संत यांची कापणी म्हणून निःस्वार्थ प्रेमळ उत्पन्न मिळते; आणि करुणेचा प्रत्येक विचार कोमल आणि दयाळू स्वभाव तयार करण्यास मदत करतो जो सर्व प्राण्यांचा मित्र आहे.

वसिष्ठ ऋषी रामाला पुरुषार्थ करण्यास सांगतात, किंवा आत्मकर्माचा पराक्रम दाखवतात. नियतीवादाला झुकू नका. हे जडत्व आणि आळस प्रवृत्त करेल. विचारांच्या महान शक्ती ओळखा. मेहनत करा. योग्य विचार करून स्वतःसाठी एक उत्तम नशीब बनवा.

प्रारब्ध हा गेल्या जन्माचा पुरुषार्थ आहे. तुम्ही कृती पेरता आणि सवय कापता; लावलेल्या सवयीचा परिणाम चारित्र्यावर होतो. तुम्ही एक पात्र पेरा आणि नशिबाची कापणी करा.

माणूस स्वतःच्या नशिबाचा मालक आहे. तुम्हीच तुमच्या विचारांच्या बळावर तुमचे नशीब घडवत आहात. तुम्हाला आवडत असल्यास तुम्ही ते पूर्ववत करू शकता. तुमच्यामध्ये सर्व क्षमता,

शक्ती अव्यक्त आहेत. त्यांना उलगडून दाखवा आणि मुक्त आणि महान व्हा.

विचार छिन्नी तुझा चेहरा

तुमचा चेहरा ग्रामोफोन रेकॉर्ड किंवा प्लेटसारखा आहे. तुम्हाला जे वाटतं ते लगेच तुमच्या चेहऱ्यावर लिहिलेलं असतं.

प्रत्येक दुष्ट विचार आपल्या चेहऱ्यावरील विचार लिहिण्यासाठी छिन्नी किंवा सुई म्हणून काम करतो. तुमचे चेहरे द्वेष, क्रोध, वासना, मत्सर, सूड इ.च्या दुष्ट विचारांनी बनलेल्या जखमा आणि जखमांनी झाकलेले आहेत.

तुमच्या चेहऱ्यावरील डागांच्या स्वरूपावरून, आम्ही तुमच्या मनाची स्थिती लगेच वाचू शकतो. तुमच्या मनाच्या आजाराचे निदान आम्ही लगेच करू शकतो.

ज्याला वाटते की आपण आपले विचार लपवू शकतो तो पहिल्या पाण्याचा ढिगारा आहे. त्याची स्थिती शहामृगासारखी आहे ज्याचा शिकारी पाठलाग करताना आपले डोके वाळूच्या खाली लपवतात आणि कल्पना करतात की ते कोणालाही दिसत नाही.

चेहरा हा मनाचा निर्देशांक आहे. चेहरा हा मनाचा साचा आहे. प्रत्येक विचार चेहऱ्यावर एक खोबणी कापतो. दिव्य विचाराने चेहरा उजळतो. वाईट विचार चेहरा काळवंडतो. सतत दैवी विचार आभा किंवा प्रभामंडल वाढवतात.

सततच्या वाईट विचारांमुळे काळ्या ठशांची खोली वाढते, जसे पाणी काढताना विहिरीच्या काठावर भांडे सतत आदळल्याने भांड्यावर खोल आणि खोल पोकळी निर्माण होते. चेहऱ्यावरील हावभाव खरोखरच मनाच्या अंतर्गत स्थितीची किंवा मनातील खरी सामग्रीची जाहिरात करतात.

चेहरा हा एखाद्या जाहिरात फलकासारखा असतो ज्यामध्ये मनात काय चालले आहे याची जाहिरात केली जाते. तुमचे विचार, भावना, रीती आणि भावना चेहऱ्यावर ठसा उमटवतात.

तुमच्या चेहऱ्यावर तुम्ही तुमचे विचार क्वचितच लपवू शकता. तुम्ही चुकीच्या पद्धतीने विचार करू शकता की तुम्ही तुमचे विचार गुप्त ठेवले आहेत. वासना, लोभ, मत्सर, क्रोध, सूड, द्वेष इत्यादी विचार एकाच वेळी आपल्या चेहऱ्यावर खोलवर उमटतात.

चेहरा हा एक विश्वासू रेकॉर्डर आहे आणि तुमच्या मनात असलेल्या सर्व विचारांची नोंदणी आणि रेकॉर्ड करण्यासाठी एक संवेदनशील नोंदणी उपकरण आहे.

एखाद्या विशिष्ट वेळी मनाचे स्वरूप आणि त्यातील सामग्री दर्शवण्यासाठी चेहरा हा एक पॉलिश केलेला आरसा आहे.

विचार भौतिक अभिव्यक्ती वैशिष्ट्यीकृत

मन हे या भौतिक शरीराचे सूक्ष्म रूप आहे. भौतिक शरीर हे विचारांचे बाह्य प्रकटीकरण आहे. म्हणून जेव्हा मन तयार केले जाते तेव्हा शरीर देखील तयार केले जाते.

उग्र स्वरूपाचा माणूस सामान्यतः इतरांचे प्रेम आणि दया मागू शकत नाही, त्याचप्रमाणे उग्र मनाचा माणूस कोणाचेही प्रेम आणि दया मागू शकत नाही.

मन त्याच्या चेहऱ्यावर अतिशय स्पष्टपणे प्रतिबिंबित करते, जे एक बुद्धिमत्ता असलेला माणूस सहजपणे वाचू शकतो.

शरीर मनाच्या मागे लागते. जर मन उंचावरून पडण्याचा विचार करत असेल, तर शरीर लगेच स्वतःला तयार करते आणि बाह्य चिन्हे दर्शवते. भीती, चिंता, दु:ख, प्रसन्नता, उल्हास, राग या सर्व क्रिया चेहऱ्यावर विविध ठसे उमटतात.

तुमचे डोळे तुमच्या विचारांचा विश्वासघात करतात

डोळे जे आत्म्याच्या खिडक्या दर्शवतात ते मनाची स्थिती दर्शवतात.

विश्वासघात, नैराश्य, निराशा, द्वेष, आनंद, शांती, सौहार्द, आरोग्य, सामर्थ्य आणि सौंदर्य यांचे संदेश किंवा विचार प्रसारित करण्यासाठी डोळ्यांमध्ये टेलिग्राफिक साधन आहे.

जर तुमच्याकडे इतरांचे डोळे वाचण्याची क्षमता असेल तर तुम्ही एकाच वेळी मन वाचू शकता. जर तुम्ही त्याच्या चेहऱ्यावर, संभाषणात आणि वागणुकीतील चिन्हे काळजीपूर्वक चिन्हांकित केलीत तर तुम्ही एखाद्या माणसाचा सर्वात वरचा विचार किंवा प्रबळ विचार वाचू शकता. त्यासाठी थोडेसे प्लॅक, कुशाग्रता, प्रशिक्षण, बुद्धिमत्ता आणि अनुभव आवश्यक आहे.

नकारात्मक विचार जीवनाला विष देतात

चिंतेचे विचार आणि भीतीचे विचार ही आपल्यातील भीतीदायक शक्ती आहेत. ते जीवनाच्या स्त्रोतांना विष देतात आणि सुसंवाद, धावण्याची कार्यक्षमता, चैतन्य आणि जोम नष्ट करतात. प्रफुल्लित, आनंद आणि धैर्याचे विचार, चिडचिड करण्याऐवजी बरे करतात, शांत करतात

आणि कार्यक्षमतेत अफाट वाढ करतात आणि मानसिक शक्ती वाढवतात. नेहमी आनंदी रहा. हसा आणि हसवत रहा.

सायको-शारीरिक असंतुलन

विचारांचा शरीरावर प्रभाव पडतो. मनातील दुःख शरीराला दुर्बल करते. शरीराचा परिणाम मनावरही होतो. निरोगी शरीर मनाला निरोगी बनवते. शरीर आजारी असेल तर मनही आजारी होते. शरीर सशक्त आणि निरोगी असेल तर मनही निरोगी आणि बलवान होते.

हिंसक स्वभावामुळे मेंदूच्या पेशींचे गंभीर नुकसान होते, विषारी रासायनिक उत्पादने रक्तात फेकतात, सामान्य शॉक आणि नैराश्य निर्माण करतात आणि गॅस्ट्रिक ज्यूस, पित्त आणि इतर पाचक रसांचा स्राव आहाराच्या कालव्यात दाबून टाकतात, तुमची ऊर्जा काढून टाकतात, चैतन्य, अकाली वृद्धत्व प्रवृत्त करते आणि आयुष्य कमी करते.

राग आला की मन अस्वस्थ होते. त्याचप्रमाणे जेव्हा मन अस्वस्थ होते तेव्हा शरीरही अस्वस्थ होते. संपूर्ण मज्जासंस्था अस्वस्थ होते. तुम्ही उत्तेजित होतात. प्रेमाने रागावर नियंत्रण ठेवा. राग ही एक शक्तिशाली ऊर्जा आहे जी व्यावहारिक बुद्धीद्वारे अनियंत्रित आहे, परंतु शुद्ध कारणाने (सात्विक बुद्धी) किंवा विवेक-विचाराने नियंत्रित आहे.

विचारांची सर्जनशील शक्ती

विचार जगाची निर्मिती करतो. विचार गोष्टींना अस्तित्वात आणतो. विचार इच्छा विकसित करतात आणि आकांक्षा उत्तेजित करतात. तर, इच्छा आणि आकांक्षा मारण्याचे उलट विचार, इच्छा पूर्ण करण्याच्या पूर्वीच्या कल्पनेला विरोध करतील. म्हणून जेव्हा एखादी व्यक्ती यासह प्रभावित होते, तेव्हा एक विरुद्ध विचार त्याला त्याच्या इच्छा आणि आकांक्षा नष्ट करण्यास मदत करेल.

एखाद्या व्यक्तीला तुमचा एक चांगला मित्र म्हणून विचार करा आणि तिथे ती गोष्ट एक वास्तविकता म्हणून तयार होते. त्याला तुमचा शत्रू समजा, मग मन देखील विचारांना प्रत्यक्षात आणते. ज्याला मनाचे कार्य माहित आहे आणि ते सरावाने नियंत्रित केले आहे तो खरोखर आनंदी आहे.

समान विचार एकमेकांना आकर्षित करतात

विचार-विश्वातही, "समान विचार एकमेकांना आकर्षित करतात" हा महान कायदा कार्यरत आहे. समान विचारांचे लोक एकमेकांकडे आकर्षित होतात. हेच कारण आहे की कमाल

खालीलप्रमाणे चालते: "एकाच पंखाचे पक्षी एकत्र येतात," "माणूस ज्या कंपनीत ठहरतो त्याद्वारे ओळखला जातो."

डॉक्टरकडे डॉक्टर ओढले जातात. एका कवीला दुसऱ्या कवीबद्दल आकर्षण असते. एका गीतकाराला दुसऱ्या गीतकारावर प्रेम असते. एका तत्वज्ञानी दुसर्या तत्वज्ञानी आवडतात. भटकंतीला भटकंती आवडते. मनाला 'ड्रॉइंग पॉवर' मिळाली आहे.

जीवन-शक्ती, विचार, प्रभाव आणि आपल्या स्वतःच्या विचार आणि ओळींशी जुळणारी परिस्थिती यांच्या दृश्य आणि न दिसणाऱ्या दोन्ही बाजूंमधून तुम्ही सतत तुमच्याकडे आकर्षित होत आहात.

विचारांच्या क्षेत्रात समान विचारांचे लोक एकमेकांकडे आकर्षित होतात. हा सार्वत्रिक कायदा आपल्याला जाणीव असो वा नसो, सतत कार्यरत असतो.

तुम्हाला आवडेल असा कोणताही विचार तुमच्यासोबत ठेवा आणि जोपर्यंत तुम्ही तो कायम ठेवता, तुम्ही जमिनीवर किंवा समुद्रावर कितीही हिंडत असलात तरीही, जाणूनबुजून किंवा अनवधानाने, तुमच्या स्वतःच्या प्रबळ गुणवत्तेशी जुळणारे, तुम्ही अविरतपणे स्वतःकडे आकर्षित व्हाल. विचारांचे. विचार ही तुमची खाजगी मालमत्ता आहे आणि तुमची ते करण्याची क्षमता सतत ओळखून तुम्ही ते पूर्णपणे तुमच्या आवडीनुसार नियंत्रित करू शकता.

तुम्हाला आवडणारा विचारांचा क्रम आणि परिणामी तुम्हाला आकर्षित करण्याच्या प्रभावाचा क्रम ठरवण्याचे संपूर्णपणे तुमच्या हातात आहे.

स्पॅनिश फ्लू आणि विचारांचा संसर्ग

मानसिक क्रिया वास्तविक क्रिया आहेत. विचार हीच खरी कृती आहे; ती एक गतिमान शक्ती आहे. हे लक्षात असू शकते, विचार स्पॅनिश फ्लू पेक्षा जास्त संसर्गजन्य आहेत.

तुमच्यातील सहानुभूतीपूर्ण विचार इतर लोकांमध्ये सहानुभूतीपूर्ण विचार वाढवतो ज्यांच्याशी तुम्ही संपर्क साधता. रागाचा विचार रागाच्या माणसाला घेरणाऱ्यांमध्ये सारखीच कंपन निर्माण करतो. ते एका माणसाच्या मेंदूतून बाहेर पडते आणि लांब अंतरावर राहणाऱ्या इतरांच्या मेंदूमध्ये प्रवेश करते आणि त्यांना उत्तेजित करते.

तुमच्यातील आनंदी विचार इतरांमध्ये आनंदी विचार निर्माण करतो. जेव्हा तुम्ही आनंदी मुलांची तुकडी आनंदाने खेळताना आणि आनंदाने नाचताना पाहता तेव्हा तुम्ही तीव्र आनंदाने

भरून जाता.

आपल्यातील आनंदाचा विचार सहानुभूतीपूर्वक इतरांमध्ये आनंदाचा विचार निर्माण करतो. म्हणून उदात्त उन्नत विचार करा.

चांगल्या आणि प्रामाणिक माणसाला चोराच्या संगतीत ठेवा. तो चोरी करू लागेल. मद्यपींच्या सहवासात शांत माणसाला ठेवा. तो पिण्यास सुरुवात करेल. विचार खूप संसर्गजन्य आहे.

मानसशास्त्रीय कायद्याचा वापर

हृदय तरूण ठेवा. असा विचार करू नका कि: “मी म्हातारा झालो आहे” असा विचार करणे ही एक वाईट सवय आहे. हा विचार आत्मसात करू नका. 60 व्या वर्षी, "मी 16 वर्षांचा आहे" असा विचार करा. जसे तुम्ही विचार करता तसे तुम्ही बनता. हा एक मोठा मानसशास्त्रीय कायदा आहे.

"माणूस जसा विचार करतो तसा तो बनतो." हे एक महान सत्य किंवा सत्यवाद आहे. विचार करा, "मी बलवान आहे," तुम्ही बलवान व्हाल. विचार करा, "मी दुर्बल आहे," तुम्ही दुर्बल होता. विचार करा, "मी मूर्ख आहे," तुम्ही मूर्ख बनता. विचार करा, "मी ऋषी किंवा देव आहे," ऋषी किंवा देव तुम्ही बनता.

केवळ विचारच माणसाला आकार देतो आणि घडवतो. माणूस नेहमी विचारांच्या जगात राहतो. प्रत्येक माणसाचे स्वतःचे विचार-विश्व असते.

कल्पनाशक्ती अद्भुत कार्य करते. विचारांना प्रचंड शक्ती असते. आधीच म्हटल्याप्रमाणे विचार, एक ठोस गोष्ट आहे. तुमचा वर्तमान हा तुमच्या भूतकाळातील विचारांचा परिणाम आहे आणि तुमचे भविष्य तुमच्या वर्तमान विचारांनुसार असेल. जर तुम्ही योग्य विचार कराल तर तुम्ही योग्य बोलाल आणि योग्य वागाल. भाषण आणि कृती फक्त विचारांचे अनुसरण करतात.

विचारांचे नियम समजून घ्या

प्रत्येक माणसाला विचारांचे नियम आणि त्यांच्या कार्याची सर्वसमावेशक माहिती असणे आवश्यक आहे. मग एकटाच या जगात सहज आणि आनंदाने जगू शकतो. तो मदत करणाऱ्या शक्तींचा उपयोग सर्वोत्तम प्रकारे करू शकतो.

तो विरोधी शक्ती किंवा विरोधी प्रवाहांना तटस्थ करू शकतो. मासा ज्याप्रमाणे प्रवाहाच्या विरुद्ध पोहतो, त्याचप्रमाणे तो स्वतःला योग्यरित्या समायोजित करून आणि योग्य सावधगिरीच्या

पद्धतींनी संरक्षण करून प्रतिकूल प्रवाहांच्या विरुद्ध जाण्यास सक्षम असेल.

विविध प्रवाहांनी जो असहाय्यपणे इकडे तिकडे फेकला जातो तो गुलाम होतो. तो नदीतल्या लाकडी फळीसारखा वाहून जातो. तो खूप दयनीय आणि नेहमी दुःखी असतो, जरी तो श्रीमंत आहे आणि त्याच्याकडे सर्व काही आहे तरीही.

जहाजाचा कॅप्टन ज्याच्याकडे नाविक होकायंत्र आहे, ज्याला समुद्र, मार्ग आणि सागरी प्रवाहांचे ज्ञान आहे तो सहजतेने प्रवास करू शकतो. अन्यथा त्याचा जहाज असहाय्यपणे इकडे तिकडे वाहून जाईल आणि काही हिमखंड किंवा खडकांवर धडकून नष्ट होईल. त्याचप्रमाणे, या जीवनाच्या महासागरातील एक ज्ञानी खलाशी ज्याला विचार आणि निसर्गाच्या नियमांचे तपशीलवार ज्ञान आहे तो सहजतेने प्रवास करू शकतो आणि सकारात्मकपणे आपल्या जीवनाच्या ध्येयापर्यंत पोहोचू शकतो.

विचारांचे नियम समजून घेऊन, तुम्ही तुमच्या चारित्र्याला तुमच्या आवडीनुसार आकार देऊ शकता. "माणूस जसा विचार करतो तसा तो बनतो," ही सामान्य म्हण विचारसरणीच्या महान नियमांपैकी एक आहे. तुम्ही शुद्ध आहात असा विचार करा, तुम्ही शुद्ध व्हाल. तुम्ही थोर आहात असा विचार करा, तुम्ही थोर व्हाल.

चांगल्या स्वभावाचे अवतार व्हा. सर्वांचा चांगला विचार करा. नेहमी चांगली कृती करा. सेवा करा, प्रेम करा, द्या. इतरांना आनंद द्या. इतरांची सेवा करण्यासाठी जगा. मग तुम्हाला आनंद मिळेल. तुम्हाला अनुकूल परिस्थिती किंवा संधी आणि वातावरण मिळेल.

जर तुम्ही इतरांना दुखावले असेल, जर तुम्ही लफडेबाजी करत असाल, खोटारडेपणा करत असाल, लूटमार करत असाल, तुम्ही इतरांचे शोषण करत असाल, जर तुम्ही इतरांची मालमत्ता चुकीच्या मार्गाने मिळवत असाल, इतरांना वेदना देणारी कोणतीही कृती केली तर तुम्ही वेदना कापणी. तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थिती आणि वातावरण मिळेल.

हा विचार आणि निसर्गाचा नियम आहे. ज्याप्रमाणे तुम्ही उदात्त विचार करून तुमचे चांगले किंवा वाईट चारित्र्य घडवू शकता, त्याचप्रमाणे तुम्ही चांगली किंवा वाईट कृती करून तुमच्या अनुकूल किंवा प्रतिकूल परिस्थितीला आकार देऊ शकता.

भेदभाव करणारा माणूस नेहमी सावध आणि सतर्क असतो. तो नेहमी त्याचे विचार काळजीपूर्वक पाहतो. तो आत्मपरीक्षण करतो.

त्याच्या मानसिक कारखान्यात काय चालले आहे हे त्याला माहित असते की विशिष्ट वेळी वृत्ती किंवा गुण काय प्रचलित आहे. तो कोणत्याही वाईट विचारांना त्याच्या मानसिक

कारखान्याच्या दारात कधीही प्रवेश करू देत नाही. तो लगेच त्यांना कळी मध्ये बंद करतो.

त्याच्या चांगल्या विचाराने, त्याच्या विचारांचे स्वरूप पाहून, आत्मनिरीक्षणाने, सक्रिय उदात्त विचाराने, भेदभावाचा माणूस आपले उदात्त चारित्र्य घडवतो, त्याचे उच्च भाग्य घडवतो. तो आपल्या भाषणात सावध असतो. तो कमी बोलतो. तो गोड प्रेमळ शब्द बोलतो. इतरांच्या भावनांवर परिणाम करणारे कोणतेही कठोर शब्द तो कधीही उच्चारत नाही.

तो संयम, दया आणि वैश्विक प्रेम विकसित करतो. तो सत्य बोलण्याचा प्रयत्न करतो. अशा प्रकारे तो वाक-इंद्रिया आणि वाणीच्या आवेगांवर नियंत्रण ठेवतो. तो मोजलेले शब्द वापरतो. तो मोजलेल्या ओळी लिहितो. यामुळे लोकांच्या मनावर खोलवर आणि अनुकूल ठसा उमटतो.

तो विचार, वचन आणि कृतीत अहिंसा आणि ब्रह्मचर्य पाळतो. तो सौचा आणि आर्जव (सरळपणा) चा सराव करतो. तो मानसिक संतुलन राखण्याचा आणि नेहमी आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करतो. तो शुध्द भाव ठेवतो. तो या तीन प्रकारच्या तपांचा (शारीरिक, शाब्दिक आणि मानसिक) सराव करतो आणि त्याच्या कृतींवर नियंत्रण ठेवतो. तो कोणताही वाईट विचार करू शकत नाही. तो कोणतीही वाईट कृती करू शकत नाही.

तो नेहमी अनुकूल परिस्थिती मिळविण्यासाठी स्वतःला तयार करतो. जो आनंद पसरवतो त्याला नेहमीच अशी अनुकूल परिस्थिती मिळेल ज्यामुळे त्याला आनंद मिळेल. जो दुःख इतरांपर्यंत पोहोचवतो, त्याला निःसंशयपणे, विचारांच्या नियमानुसार अशा प्रतिकूल परिस्थिती प्राप्त होतील ज्यामुळे त्याला दुःख आणि वेदना होऊ शकतात. म्हणून, माणूस स्वतःच्या विचारसरणीनुसार स्वतःचे चरित्र आणि परिस्थिती निर्माण करतो.

चांगल्या विचारांनी वाईट चारित्र्याचे रुपांतर चांगल्यामध्ये करता येते आणि प्रतिकूल परिस्थिती चांगल्या कृतीने अनुकूल परिस्थितीत बदलता येते.

उच्च विचारांमध्ये निहित कायदे

जसे तुम्ही विचार करता तसे तुम्ही बनता. जसे तुमचे विचार आहेत तसेच तुमचे जीवन असले पाहिजे. तुमची विचारसरणी सुधारा. चांगले विचार चांगल्या कृती आणतात.

या जगाच्या वस्तूंचा नुसता विचार करणे म्हणजे वेदना होय. बंधन हे विचारांच्या कृतीमुळे होते. शुद्ध विचार ही विजेपेक्षा मोठी शक्ती आहे.

जे मन इंद्रिय वस्तूंद्वारे आकर्षित होते ते बंधनाकडे झुकते, तर जे आकर्षित होत नाही ते मुक्तीकडे झुकते. मन एक डकैत आहे. या मन-डाकाचा वध करा. तुम्ही आनंदी आणि सदैव मुक्त व्हाल. तुमचे मन जिंकण्याच्या कार्यात तुमची सर्व शक्ती दाखवा. हाच खरा पुरुषार्थ आहे.

आत्मत्याग हे मनाच्या शुद्धीकरणाचे साधन आहे. मन शुद्ध करा आणि विचार स्थिर करा. ज्ञानाला झाकलेले अज्ञानाचे पदर शांत चित्ताशिवाय हटणार नाहीत.

अन्नाचा सूक्ष्म भाग मनाची निर्मिती करतो. मनाची निर्मिती अन्नातून होते. अन्नाच्या सूक्ष्म भागाचे रूपांतर मनात होते. अन्न म्हणजे आपण जे खातो तेच नव्हे तर आपल्या सर्व इंद्रियांद्वारे आपण जे गोळा करतो.

सर्वत्र देव पाहण्यास शिका. डोळ्यासाठी हे खरे अन्न आहे. विचारांची शुद्धता अन्नाच्या शुद्धतेवर अवलंबून असते. जेव्हा तुम्ही उदात्त दैवी विचारांना आत्मसात करता तेव्हा तुम्ही चांगले पाहू शकता, चांगले ऐकू शकता, चांगली चव घेऊ शकता, चांगले विचार करू शकता.

हिरव्या किंवा लाल काचेच्या माध्यमातून एखादी वस्तू पहा; वस्तू हिरवी किंवा लाल दिसते. असे असले तरी आशा-मनाच्या माध्यमातून वस्तू वासनांनी रंगत असतात. सर्व मानसिक अवस्था क्षणभंगुर असतात; ते वेदना आणि दुःख उत्पन्न करतात.

विचार स्वातंत्र्य असावे. स्वतःला पूर्वग्रहाच्या गुलामगिरीतून मुक्त करा जे बुद्धीला कुंठित करते आणि विचारांना मंद करते. अमर आत्माचा विचार करा. थेट, मूळ विचार करण्याची ही योग्य पद्धत आहे. विचारांच्या शुद्धीकरणानंतर आत्मा स्वतःला प्रकट करतो. जेव्हा मन कोणत्याही इच्छेशिवाय, कोणत्याही हेतूशिवाय, कोणत्याही लालसा किंवा इच्छा किंवा विचाराशिवाय, कोणत्याही बळजबरीशिवाय, आशाशिवाय शांत असते, तेव्हा परम आत्मा प्रकाशतो. आनंदाचा अनुभव होतो. संत जगतात तसे जगावे. विचार, मन आणि खालच्या आत्म्यावर विजय मिळवण्याचा हा एकमेव मार्ग आहे आणि जोपर्यंत तुम्ही मनावर विजय मिळवत नाही तोपर्यंत निश्चित आणि कायमस्वरूपी

विजय मिळू शकत नाही.

विचार - एक बूमरॅंग

आपल्या विचारांची काळजी घ्या. जे तुम्ही तुमच्या मनातून पाठवता ते तुमच्याकडे परत येते.

तुम्हाला वाटत असलेला प्रत्येक विचार बूमरॅंग असतो.

जर तुम्ही दुसऱ्याचा द्‌वेष करत असाल तर द्‌वेष तुमच्याकडे परत येईल. जर तुम्ही इतरांवर प्रेम केले तर प्रेम परत येईल

वाईट विचार तीनदा शापित आहे. प्रथम, ते विचारवंताच्या मानसिक शरीराला इजा करून हानी पोहोचवते. दुसरे म्हणजे, ती व्यक्तीला हानी पोहोचवते. शेवटी, संपूर्ण मानसिक वातावरण बिघडवून ते सर्व मानवजातीचे नुकसान करते.

प्रत्येक वाईट विचार हा ज्याच्याकडे निर्देशित केला जातो त्याच्यावर उपसलेल्या तलवारीसारखा असतो. जर तुम्ही द्‌वेषाच्या विचारांना आत्मसात करत असाल, तर तुम्ही खरोखरच त्या माणसाचा खुनी आहात ज्याच्याविरुद्ध तुम्ही द्‌वेषाचे विचार वाढवत आहात. तुम्ही तुमची स्वतःची आत्महत्या करत आहात, कारण हे विचार फक्त तुमच्यावरच येतात.

वाईट विचारांनी भाडेतत्त्वावर घेतलेले मन इतरांच्या विचारांना आकर्षित करण्यासाठी चुंबकासारखे कार्य करते आणि त्यामुळे मूळ वाईटाची तीव्रता वाढवते.

मानसिक वातावरणात टाकलेले वाईट विचार ग्रहणशील मनाला विष देतात. वाईट विचारावर राहणे हळूहळू त्याची तिरस्करणीयता हिरावून घेते आणि विचारवंताला ती कृती करण्यास प्रवृत्त करते.

विचार आणि समुद्राच्या लाटा

विचार हे महासागराच्या लाटांसारखे असतात. ते अगणित आहेत. त्यांच्यावर विजय मिळवण्याच्या प्रयत्नाच्या सुरुवातीला तुम्ही हताश होऊ शकता.

काही विचार ओसरतील तर काही विचार प्रवाहासारखे वाहून जातील. एकेकाळी दडपलेले तेच जुने विचार काही काळानंतर पुन्हा तोंड दाखवू शकतात. सरावाच्या कोणत्याही टप्प्यावर कधीही निराश होऊ नका. तुम्हाला नक्कीच आंतरिक आध्यात्मिक शक्ती मिळेल. तुम्हाला शेवटी यश मिळेलच. पूर्वीच्या सर्व योगींना त्याच अडचणींचा सामना करावा लागला ज्याचा तुम्ही आता

अनुभव घेत आहात.

मानसिक बदलांचा नाश करण्याची प्रक्रिया कठीण आणि लांब आहे. सर्व विचार एक-दोन दिवसांत नष्ट होऊ शकत नाहीत. काही अडचणी किंवा अडखळताना मध्येच विचार नष्ट करण्याची प्रथा सोडू नये.

तुमचा पहिला प्रयत्न तुमच्या इच्छा आणि इच्छा कमी करण्याचा असावा. आपल्या इच्छा आणि इच्छा कमी करा; मग, विचार स्वतःच कमी होतील. हळूहळू सर्व विचार नष्ट होतील.

संत विचारांचा रंग आणि प्रभाव

बुद्धाने घोषित केले, "आपण जे काही आहोत ते सर्व आपल्या विचारांनी बनलेले आहे." आपल्या विचारांमुळेच जन्माच्या फेऱ्या होतात. म्हणून, आपण नेहमी आपले विचार शुद्ध करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

जेव्हा आपण एखाद्या ऋषीजवळ जाऊन बसतो तेव्हा आपल्याला एक अनोखी शांतता जाणवते; पण जर आपण वाईट आणि स्वार्थी माणसाच्या संगतीत असू तर आपल्याला अस्वस्थ वाटते. कारण शांती आणि शांततेची स्पंदने ऋषींच्या आभामधून बाहेर पडतात, तर स्वार्थी व्यक्तीच्या आभाळातून वाईट आणि स्वार्थी विचारांची स्पंदने बाहेर पडतात.

विचाराचा दुसरा परिणाम म्हणजे निश्चित स्वरूपाची निर्मिती. विचाराची गुणवत्ता आणि स्वरूप ठरवते, त्या विचार-स्वरूपाचा रंग आणि स्पष्टता. विचार-स्वरूप हे एक जिवंत अस्तित्व आहे आणि त्यात विचारवंताचा हेतू पूर्ण करण्याची प्रवृत्ती असते. निळे विचार - भक्ती दर्शवतात.

आत्म-त्यागाचे विचार-स्वरूप सर्वात सुंदर फिकट गुलाबी निळसर रंगाचे आहे ज्यातून पांढरा प्रकाश चमकत आहे. स्वार्थ, अभिमान आणि क्रोध यांचे विचार अनुक्रमे राखाडी-तपकिरी, केशरी आणि लाल रंगाचे असतात.

आपण नेहमी या विचार-स्वरूपांनी वेढलेले असतो आणि आपल्या मनावर त्यांचा गंभीर परिणाम होतो. आपल्या विचारांपैकी एक चतुर्थांश विचार आपले नसतात, परंतु ते फक्त वातावरणातून उचलले जातात. बहुतेक ते वाईट स्वभावाचे असतात. म्हणून आपण नेहमी देवाचे नामस्मरण मानसिकरित्या केले पाहिजे. ते नेहमी त्यांच्या वाईट प्रभावापासून आपले रक्षण करेल.

आभा आणि विकसित मनाची गतिशीलता

विशेषत: उच्च विकसित विचारशक्तीच्या मनाच्या आसपास, आपल्याला शक्तिशाली आभाची प्रकट घटना जाणवते.

कमी विकसित मनावर उच्च विकसित मनाचा स्पष्ट प्रभाव, विशेषतः चिन्हांकित करणे आवश्यक आहे. एखाद्या मास्टर किंवा विकसित पारंगत व्यक्तीच्या उपस्थितीत असणे कसे असते याचे वर्णन देणे शक्य नाही.

त्याच्या उपस्थितीत बसणे, जरी तो क्वचितच एक शब्द बोलत नसला तरी, एक थरारक संवेदना अनुभवणे आणि आपल्या मनावर नवीन प्रेरणांचा प्रभाव शोधणे होय.

मन आभा - मानसिक आभा किंवा मानसिक आभा वाहते. आभा साठी संस्कृत शब्द तेजस आहे. हे तेज किंवा प्रभामंडल आहे जे मनाच्या घटनेतून उद्भवते. ज्यांनी आपल्या मनाचा पूर्ण विकास साधला आहे, त्यांच्यामध्ये ते आपल्याला अत्यंत प्रभावी वाटते. लांब पल्ल्याचा प्रवास करण्यास आणि त्याच्या प्रभावाखाली येण्याचा विशेषाधिकार असलेल्या मोठ्या संख्येने व्यक्तींना सर्वात फायदेशीर पद्धतीने प्रभावित करण्यास हे सक्षम आहे. हे लक्षात घेतले पाहिजे की अध्यात्मिक आभा ही मानसिक किंवा प्राणिक किंवा मानसिक आभापेक्षा कितीतरी जास्त शक्तिशाली आहे.

विचार आणि वृत्तीची गतिशीलता

उदास मनःस्थिती असलेले लोक स्वतःकडे आकर्षित होतात, उदास गोष्टी आणि इतरांकडील उदास विचार आणि भौतिक इथरमधील अकासिक रेकॉर्डमधून.

आशा, आत्मविश्वास आणि आनंदी आत्मा असलेल्या व्यक्ती इतरांकडून समान स्वभावाचे विचार आकर्षित करतात. ते त्यांच्या प्रयत्नात नेहमीच यशस्वी होतात.

नैराश्य, राग आणि द्वेष या नकारात्मक मूडचे लोक इतरांना सकारात्मक इजा करतात. ते इतरांना संक्रमित करतात आणि इतरांमध्ये ही विनाशकारी वृत्ती वाढवतात. ते दोषी आहेत. ते विचार-विश्वात खूप नुकसान करतात.

आनंदी आणि आनंदी मूड असलेले लोक समाजासाठी वरदान असतात. ते आनंद आणतात

इतर.

ज्याप्रमाणे एक तरुण, सुंदर स्त्री आपला चेहरा झाकून घेते आणि तिच्या गालावर किंवा नाकाला ओंगळ व्रण आल्यावर समाजात इतरांसोबत मिसळायला बाहेर पडणे आवडत नाही, त्याचप्रमाणे तुम्ही सार्वजनिक ठिकाणी येऊन तुमच्या मित्रमैत्रिणींसोबत मिसळू नका. लोक जेव्हा तुमची उदासीनता, द्वेष किंवा मत्सराची मनःस्थिती असते. कारण, तुम्ही इतरांना या मूड्सने संक्रमित कराल. तुम्ही समाजासाठी घातक ठराल.

सार्वत्रिक वातावरणातील विचार-गतिशीलता

विचार प्रत्यक्षात मेंदू सोडतो आणि फिरतो. जेव्हा एखादा विचार, मग तो चांगला असो वा वाईट, एखाद्या व्यक्तीच्या मनातून निघून जातो तेव्हा ते मानस किंवा मानसिक वातावरणात कंपनांना जन्म देते, जे सर्व दिशांनी दूरवर प्रवास करतात.

इतरांच्या मेंदूतही प्रवेश करतो. हिमालयाच्या गुहेत राहणारा एक ऋषी एक शक्तिशाली विचार अमेरिकेच्या कानाकोपऱ्यात पोहोचवतो. जो गुहेत स्वतःला शुद्ध करण्याचा प्रयत्न करतो, तो खरोखर जगाला शुद्ध करतो, जगाला मोठ्या प्रमाणावर मदत करतो. त्याचे शुद्ध विचार बाहेर येण्यास आणि ज्यांना ते खरोखर हवे आहेत त्यांच्यापर्यंत पोहोचण्यास कोणीही रोखू शकत नाही.

ज्याप्रमाणे सूर्य पृथ्वीच्या पृष्ठभागावर असलेल्या पाण्याच्या प्रत्येक थेंबाचे सतत बाष्पात रूपांतर करत जातो आणि त्याप्रमाणे वरती येणारी सर्व बाष्प ढगांच्या रूपात एकत्रित होते, त्याचप्रमाणे आपण आपल्या एकाकी कोपऱ्यातून प्रक्षेपित केलेले सर्व विचार. वर चढतील आणि अंतराळात पसरले जातील, तुमच्यासारख्यांनी प्रक्षेपित केलेल्या समान विचारांमध्ये सामील व्हा आणि शेवटी, हे सर्व पवित्र विचार अनिष्ट शक्तींना वश करण्यासाठी प्रचंड शक्तीने खाली येतील.

अध्याय तिसरा

विचारशक्तीचे मूल्य आणि उपयोग

विचार-स्पंदनांनी इतरांची सेवा करा

खरा साधू किंवा संन्यासी त्याच्या विचार-स्पंदनाने सर्व काही करू शकतो. संन्यासी किंवा योगी यांना संघटनेचा अध्यक्ष किंवा सामाजिक किंवा राजकीय चळवळीचा नेता बनण्याची गरज नाही. ही एक मूर्ख आणि पोरकट कल्पना आहे.

भारतीयांनी आता पाश्चिमात्य धर्माचा मिशनरी आत्मा आत्मसात केला आहे आणि संन्यासींनी बाहेर पडून सामाजिक आणि राजकीय कार्यात भाग घ्यावा अशी ओरड केली आहे. ही एक दुःखद चूक आहे.

जगाला मदत करण्यासाठी, उपदेश करण्यासाठी आणि लोकांची मने उन्नत करण्यासाठी संन्यासी, संताने व्यासपीठावर हजेरी लावली पाहिजे असे नाही.

काही संत उदाहरणाने उपदेश करतात. त्यांचे जीवन हेच शिकवणीचे मूर्त स्वरूप आहे. त्यांचे दर्शन हजारो लोकांचे मन उंचावते.

संत हे इतरांसाठी ईश्वरप्राप्तीचे जिवंत आश्वासन आहे. अनेकांना पवित्र संतांच्या दर्शनातून प्रेरणा मिळते.

संतांचे विचार-स्पंदन कोणीही तपासू शकत नाही. त्यांचे शुद्ध, सशक्त विचार- स्पंदने खूप लांब प्रवास करतात, जग शुद्ध करतात आणि हजारो लोकांच्या मनात प्रवेश करतात. यात शंका नाही.

डॉक्टर सूचनेनुसार बरे करू शकतात

डॉक्टरांना सजेशनच्या शास्त्राचे सखोल ज्ञान असले पाहिजे. प्रामाणिक, सहानुभूती असलेले डॉक्टर फार दुर्मिळ आहेत. ज्या डॉक्टरांना सल्ल्याचे ज्ञान नसते ते चांगल्यापेक्षा जास्त नुकसान करतात. ते कधीकधी रुग्णांना विनाकारण घाबरवून मारतात.

सामान्य स्वभावाचा थोडा खोकला झाला तर डॉक्टर म्हणतात: “मित्रा, आता तुला टीबी झाला आहे, तुला भोवली किंवा स्वित्झर्लंड किंवा व्हिएन्ना येथे जावे लागेल. तुम्हाला ट्यूबरक्युलिन इंजेक्शनच्या कोर्समध्ये जावे लागेल.” गरीब रुग्ण घाबरला आहे आजाराचे कोणते ही चिन्ह नाही. केस एक सामान्य आहे. थंडी वाजून येण्यापासून ते छातीची साधी जळजळ आहे. डॉक्टरांच्या चुकीच्या विध्वंसक सूचनेमुळे रुग्णाला भीती आणि चिंतेने phthisis विकसित होतो.

डॉक्टरांनी त्याला सांगायला हवे होते: “अरे, हे काही नाही. साधी थंडी असते. उद्यापर्यंत तुम्ही ठीक व्हाल. एक शुध्दीकरण घ्या आणि निलगिरीचे थोडेसे तेल इनहेल करा. तुमचा आहार समायोजित करा. तू आज उपवास करणं चांगलं." असे डॉक्टर हे स्वतः देव असतात. त्यांचे पूज्य केलेच पाहिजे.

आता एक डॉक्टर म्हणू शकतो: “सर मी ठीक आहे, असे म्हटले तर मी माझा सराव

गमावेन. मी या जगात खेचू शकत नाही.” ही चूक आहे. सत्याचा नेहमी विजय होतो. तुम्ही सहानुभूतीशील आणि दयाळू आहात म्हणून लोक तुमच्याकडे धाव घेतील. तुमची गर्जना सराव असेल.

सूचनेने उपचार आहे. हा औषधविरहित उपचार आहे. हे सूचक उपचार आहे. चांगल्या आणि सशक्त सूचनेद्वारे, आपण कोणताही रोग बरा करू शकता. हे शास्त्र शिकून त्याचा सराव करावा लागेल. होमिओपॅथिक, ॲलोपॅथिक, आयुर्वेदिक आणि युनानी पद्धतीच्या सर्व डॉक्टरांना हे शास्त्र माहित असले पाहिजे. ते त्यांच्या स्वत: च्या प्रणालीसह ही प्रणाली एकत्र करू शकतात. या आनंदी संयोगाने त्यांचा एक गर्जना सराव होईल.

योगींनी विचार-संक्रमण करून उपदेश केला

त्यांच्या अध्यात्मिक स्पंदने आणि चुंबकीय आभावाद्वारे अज्ञात वास्तविक योगी प्लॅटफॉर्मच्या 'योगिन्स' पेक्षा जगाला अधिक मदत करतात. व्यासपीठांवरून उपदेश करणे हे द्वितीय श्रेणीतील अध्यात्माच्या पुरुषांचे उदाहरण आहे, ज्यांना ज्ञान नाही त्यांनी कधीही त्यांच्यातील सुप्त अलौकिक क्षमता आणि शक्तींचा वापर करता कामा नाही.

महान तज्ञ आणि महात्मा त्यांचा संदेश टेलीपॅथीद्वारे जगाच्या विविध कानाकोपऱ्यातील पात्र इच्छुकांपर्यंत पोहोचवतात. संवादाची साधने जी आपल्यासाठी अलौकिक आहेत ती योगींसाठी अगदी सामान्य आहेत.

इतरांना विचाराने प्रभावित करा

तुम्ही कोणत्याही श्रवणीय भाषेशिवाय दुसऱ्या माणसावर प्रभाव टाकू शकता. जे हवे आहे ते विचारांची एकाग्रता आहे जी इच्छेद्वारे निर्देशित केली जाते. ही टेलिपॅथी आहे.

टेलीपॅथीमधील तुमच्या सरावासाठी येथे एक व्यायाम आहे. दूरच्या देशात राहणाऱ्या तुमच्या मित्राचा किंवा चुलत भावाचा विचार करा. त्याच्या चेहऱ्याची स्पष्ट प्रतिमा तुमच्या मनात आणा. जर तुमच्याकडे त्याचा फोटो असेल तर ते पहा आणि ऐकून बोला. जेव्हा तुम्ही झोपायला निवृत्त व्हाल तेव्हा एकाग्रतेने चित्राचा विचार करा. दुसऱ्या दिवशी किंवा त्याप्रमाणे तो तुम्हाला इच्छित पत्र लिहील. हे स्वतः करून पहा. संशय नको. तुम्हाला खूप आश्चर्य वाटेल.

तुम्हाला टेलीपॅथीच्या शास्त्रामध्ये यश आणि दृढ विश्वास मिळेल. कधी कधी तुम्ही काहीतरी लिहित असताना किंवा वर्तमानपत्र वाचत असताना अचानक तुमच्या जवळच्या आणि प्रिय व्यक्तीकडून तुम्हाला संदेश येतो. तू अचानक त्याचा विचार करतोस. त्याने तुम्हाला संदेश पाठवला आहे. त्याने तुमचा गंभीरपणे विचार केला आहे.

विचार-स्पंदने प्रकाश किंवा विजेपेक्षा वेगाने प्रवास करतात. अशा घटनांमध्ये, अवचेतन मन संदेश किंवा छाप प्राप्त करते आणि ते चेतन मनापर्यंत प्रसारित करते.

विचारशक्तीची वैविध्यपूर्ण उपयुक्तता

विचारशक्तीचे शास्त्र अतिशय मनोरंजक आणि सूक्ष्म आहे. हे विचार-जग या भौतिक विश्वापेक्षा तुलनेने अधिक वास्तविक आहे.

विचारशक्ती खूप मोठी आहे. तुमच्या प्रत्येक विचाराचे तुमच्यासाठी प्रत्येक संभाव्य मार्गाने शाब्दिक मूल्य आहे. तुमच्या शरीराची ताकद, तुमच्या मनाची ताकद, तुमचे जीवनातील यश आणि तुम्ही तुमच्या सहवासातून इतरांना मिळणारे सुख- हे सर्व तुमच्या विचारांच्या स्वरूपावर आणि गुणवत्तेवर अवलंबून असते. तुम्हाला विचार-संस्कृती माहित असणे आवश्यक आहे आणि विचार शक्ती विकसित करणे आवश्यक आहे.

विचारशक्ती - त्यांचे मूल्य

जर तुम्हाला विचार-स्पंदनांच्या कार्याची सर्वसमावेशक माहिती असेल, तुम्हाला विचारांवर नियंत्रण ठेवण्याचे तंत्र माहित असेल, जर तुम्हाला सुस्पष्ट-परिभाषित शक्तिशाली विचार तयार करून फायदेशीर विचार इतरांपर्यंत पोहोचवण्याची पद्धत माहित असेल तर- लहरी, तुम्ही ही विचारशक्ती हजारपट अधिक प्रभावीपणे वापरू शकता. विचार अद्भुत कार्य करतो.

चुकीचा विचार जडतो. योग्य विचार मुक्त होतो. म्हणून, योग्य विचार करा आणि स्वातंत्र्य मिळवा. मनाच्या शक्तींना समजून घेऊन आणि ओळखून तुमच्यात दडलेल्या गूढ शक्तींचा उलगडा करा. डोळे बंद करा. हळूहळू लक्ष केंद्रित करा. आपण दूरच्या वस्तू पाहू शकता, दूरचे आवाज ऐकू शकता, केवळ या जगाच्याच नव्हे तर इतर ग्रहांच्या कोणत्याही भागाला संदेश पाठवू शकता, आपल्यापासून हजारो मैल दूर असलेल्या लोकांना बरे करू शकता आणि काही वेळात दूरच्या ठिकाणी फिरू शकता.

मनाच्या शक्तींवर विश्वास ठेवा. स्वारस्य, लक्ष, इच्छाशक्ती, विश्वास आणि एकाग्रता इच्छित फळ देईल. लक्षात ठेवा की मनाचा जन्म त्याच्या माया किंवा भ्रामक शक्तीद्वारे आत्मापासून होतो.

विचार अनेक मिशन पूर्ण करतात

तुम्ही संकटात सापडलेल्या मित्राला तुम्ही जिथे आहात तिथूनच त्याच्यापर्यंत आरामाचे विचार प्रसारित करून मदत करू शकता. तुम्ही विचारांनी, तुम्हाला माहीत असलेल्या सत्यांपैकी स्पष्ट आणि निश्चित करून सत्याच्या शोधात मित्राला मदत करू शकता.

आपण मानसिक वातावरणात विचार पाठवू शकता जे त्यांच्यासाठी समजूतदार असलेल्या सर्वांना वाढवतील, शुद्ध करतील आणि प्रेरणा देतील.

जर तुम्ही प्रेमळ, उपयुक्त विचार दुसऱ्या माणसाला पाठवला तर तो तुमचा मेंदू सोडून जातो, थेट त्या माणसाकडे जातो, त्याच्या मनात असाच प्रेमाचा विचार वाढवतो आणि दुप्पट शक्तीने तुमच्याकडे परत येतो.

जर तुम्ही दुसऱ्या माणसाला द्वेषाचा विचार पाठवला तर तो त्या माणसाला दुखावतो आणि दुप्पट शक्तीने तुमच्याकडे परत जाऊन तुम्हालाही दुखावतो.

म्हणून, विचारांचे नियम समजून घ्या, केवळ दया, प्रेम आणि दयाळूपणाचे विचार आपल्या मनातून वाढवा आणि नेहमी आनंदी रहा.

जेव्हा तुम्ही इतरांना मदत करण्यासाठी उपयुक्त विचार पाठवता, तेव्हा त्याचा एक निश्चित, सकारात्मक हेतू आणि उद्दिष्ट असणे आवश्यक आहे. तरच तो इच्छित परिणाम बाहेर आणेल. तरच त्या विचाराने निश्चित कार्य सिद्धीस जाईल.

तत्कालीन विचारांची शक्ती

सूचना आणि त्यांचे मनावर होणारे परिणाम यांची स्पष्ट समज मिळवा. सूचनांचा वापर करताना काळजी घ्यावी. कधीही चुकीची सूचना देऊ नका ज्याचे परिणाम कोणासाठीही विनाशकारी असतील. तुम्ही त्याचे फार मोठे नुकसान आणि अपमान करत असाल. बोलण्यापूर्वी नीट विचार करा.

शिक्षक आणि प्राध्यापकांना सूचना आणि स्वयं-सूचना या विज्ञानाचे सखोल ज्ञान असले पाहिजे. ते विद्यार्थ्यांना कार्यक्षम पद्धतीने शिक्षित आणि उन्नत करू शकतात.

दक्षिण भारतात, जेव्हा मुले घरांमध्ये ओरडतात तेव्हा पालक त्यांना घाबरवतात: "इकडे बघ बाळू! इरेंदुकन्नन (दोन डोळ्यांचा माणूस) आला आहे. गप्प बस, नाहीतर मी तुला या माणसाच्या स्वाधीन करीन." "पुचंडी (किंवा भूत) आली आहे," आणि या प्रकारच्या सूचना अतिशय विनाशकारी आहेत. मुल भित्रट बनते .

मुलांची मने कोमल आणि लवचिक असतात. या वयात संस्कार अमिटपणे प्रभावित होतात. संस्कार जेव्हा वाढतात तेव्हा ते बदलणे किंवा नष्ट करणे अशक्य होते. जेव्हा मूल माणूस बनते, तेव्हा तो भित्रापणा प्रकट करतो.

पालकांनी आपल्या मुलांच्या मनात धैर्य बिंबवले पाहिजे. त्यांनी म्हणायला हवे: "येथे सिंह आहे. या चित्रातील सिंह पहा. सिंहासारखी गर्जना. धीर धरा. शिवाजी, अर्जुन किंवा क्लाईव्हचे चित्र पहा. शूर व्हा."

पाश्चिमात्य देशांमध्ये, शिक्षक मुलांना रणांगणाची चित्रे दाखवतात आणि म्हणतात: "हे बघ, जेम्स! नेपोलियनचे हे चित्र पहा. त्याचे शौर्य पहा. तुम्हाला लष्कराचे कमांडर-इन-चीफ किंवा ब्रिगेडियर-जनरल व्हायला आवडणार नाही? ते लहानपणापासूनच मुलांच्या मनात धैर्य बिंबवतात. जेव्हा ते वाढतात तेव्हा हे संस्कार अतिरिक्त बाह्य उत्तेजनांमुळे बळकट होतात.

विचार-हस्तांतरणाचा सराव करा

सुरुवातीला थोड्या अंतरावरून टेलिपॅथीचा सराव करा. सुरुवात करण्यासाठी रात्री सराव करणे चांगले.

तुमच्या मित्राला रात्री दहा वाजता ग्रहणशील वृत्ती आणि एकाग्रता ठेवण्यास सांगा. अंधाऱ्या खोलीत डोळे मिटून वज्रासन किंवा पद्मासनावर बसण्यास सांगा.

तुमचा संदेश नेमलेल्या वेळी पाठवण्याचा प्रयत्न करा. तुम्हाला जे विचार पाठवायचे आहेत त्यावर लक्ष केंद्रित करा. आता जोरदार होईल. विचार तुमचा मेंदू सोडून तुमच्या मित्राच्या मेंदूत प्रवेश करतील.

इकडे तिकडे सुरुवातीला काही चुका होऊ शकतात. जेव्हा तुम्ही सरावात प्रगती करता आणि तंत्र चांगल्या प्रकारे जाणता तेव्हा तुम्ही संदेश पाठवण्यात आणि प्राप्त करण्यात नेहमी योग्य असाल.

नंतर, तुम्ही संदेश जगाच्या वेगवेगळ्या कोपऱ्यांमध्ये फॉरवर्ड करू शकाल. विचार लहरी

तीव्रता आणि शक्तीमध्ये भिन्न असतात. प्रेषक आणि प्राप्तकर्त्याने उत्कृष्ट आणि तीव्र एकाग्रतेचा सराव केला पाहिजे. मग संदेश पाठविण्याची सक्ती, संदेश प्राप्त करण्यात स्पष्टता आणि अचूकता असेल. सुरुवातीला एकाच घरातील एका खोलीतून दुसऱ्या खोलीत टेलिपॅथीचा सराव करा.

हे विज्ञान खूप आनंददायी आणि मनोरंजक आहे. त्यासाठी रुग्णाच्या सरावाची गरज आहे. ब्रह्मचर्य हे अत्यंत आवश्यक आहे.

पॅरासायकॉलॉजी आणि अवचेतन विचार

पवित्र गंगा जशी गंगोत्री, हिमालयात उगम पावते आणि गंगासागराकडे बारमाही धावते, तसंही विचारप्रवाह मनाच्या आतील थरातील संस्कारांच्या पलंगातून उगम पावतात, ज्यामध्ये वासना किंवा अव्यक्त अंतर्भूत असतात. सूक्ष्म इच्छा, आणि जागृत अवस्थेत आणि स्वप्नात दोन्ही वस्तूंकडे सतत प्रवाहित होतात. अगदी रेल्वे इंजिन, जेव्हा त्याची चाके जास्त गरम होतात तेव्हा त्याला विश्रांतीसाठी इंजिन-शेडमध्ये पाठवले जाते; पण मनाचे हे रहस्यमय इंजिन क्षणभरही विश्रांती न घेता विचार करत राहते.

टेलीपॅथी, विचार-वाचन, संमोहन, मेस्मेरिझम आणि मानसिक उपचार हे स्पष्टपणे सिद्ध करते की मन अस्तित्वात आहे आणि उच्च मन खालच्या मनावर प्रभाव टाकू शकते आणि वश करू शकते. स्वयंचलित लेखन आणि संमोहित व्यक्तीच्या अनुभवांवरून, आपण चोवीस तास कार्यरत असलेल्या अवचेतन मनाच्या अस्तित्वाचा अंदाज लावू शकतो. अध्यात्मिक साधनेद्वारे अवचेतन विचार आणि मन बदला आणि एक नवीन अस्तित्व बनवा.

जोमदार, दैवी विचारांची शक्ती

विचार हेच जीवन आहे. तुम्हाला काय वाटते, तुम्ही आहात. तुमचे विचार तुमचे वातावरण तयार करतात. तुमचे विचार तुमचे जग बनवतात.

जर तुम्ही निरोगी विचारांचे मनोरंजन केले तर तुम्ही चांगले आरोग्य राखू शकता. जर तुम्ही मनातील आजारी विचार, रोगग्रस्त ऊतींचे विचार, कमकुवत नसांचे विचार, अवयवांच्या अयोग्य कार्याचे विचार, विसेराचे विचार धरून राहिल्यास, तुम्ही कधीही चांगले आरोग्य, सौंदर्य आणि सुसंवादाची अपेक्षा करू शकत नाही.

लक्षात ठेवा की शरीर हे मनाचे उत्पादन आहे आणि मनाच्या नियंत्रणाखाली आहे.

जर तुम्ही जोरदार विचारांना धरून राहिलात तर तुमचे शरीरही जोमदार होईल. प्रेम, शांती, समाधान, शुद्धता, परिपूर्णता, दिव्यत्वाचे विचार तुम्हाला आणि तुमच्या सभोवतालच्या इतरांनाही परिपूर्ण आणि दैवी बनवतील. दैवी विचार जोपासावेत.

प्रकरण चार

विचारशक्तीची कार्ये

विचार तेजस्वी आरोग्याला चालना देतात

शरीर हे मनाशी आंतरिकपणे निगडीत आहे, तर शरीर मनाचा प्रतिरूप आहे; हे सूक्ष्म, अदृश्य मनाचे स्थूल दृश्य स्वरूप आहे. दात किंवा पोटात किंवा कानात दुखत असेल तर मनावर लगेच परिणाम होतो. नीट विचार करणे बंद होते; तो चिडलेला, आणि अस्वस्थ आहे.

मनात नैराश्य असेल तर शरीरही नीट काम करू शकत नाही. शरीराला होणाऱ्या वेदनांना दुय्यम व्याधी म्हणतात, तर मनाला त्रास देणाऱ्या वासनांना किंवा इच्छांना मानसिक किंवा प्राथमिक रोग, आदि म्हणतात.

शारीरिक आरोग्यापेक्षा मानसिक आरोग्य महत्त्वाचे आहे. मन सुदृढ असेल तर शरीर सुदृढ असेल. जर मन शुद्ध असेल, तुमचे विचार शुद्ध असतील तर तुम्ही प्राथमिक आणि दुय्यम सर्व रोगांपासून मुक्त व्हाल. "कॉर्पोर सनोमध्ये पुरुष सना - सुदृढ शरीरात एक सुदृढ मन."

विचारांनी व्यक्तिमत्वाचा विकास होतो

एक उदात्त विचार मनाला उन्नत करतो आणि हृदयाचा विस्तार करतो; मूलभूत विचार मनाला उत्तेजित करतो आणि भावनांना विकृत आणि गडद बनवतो.

ज्यांचे आपल्या विचारांवर आणि बोलण्यावर थोडेसे नियंत्रण असते त्यांचा चेहरा शांत, प्रसन्न, सुंदर, मोहक, गोड आवाज असतो आणि त्यांचे डोळे तेजस्वी दिसतात.

विचारांचा शरीरावर परिणाम होतो

प्रत्येक विचार किंवा भावना किंवा शब्द शरीराच्या प्रत्येक पेशीमध्ये एक मजबूत कंपन निर्माण करतो आणि तेथे एक मजबूत छाप सोडतो.

जर तुम्हाला विरुद्ध विचार वाढवण्याची पद्धत माहित असेल तर तुम्ही शांतता आणि शक्तीचे आनंदी सुसंवादी जीवन जगू शकता. प्रेमाचा विचार एकाच वेळी द्वेषाच्या विचाराला तटस्थ करेल. धाडसाचा विचार ताबडतोब भीतीच्या विचारांवर एक शक्तिशाली उतारा म्हणून काम करेल.

विचारशक्ती नियती बदलते

माणूस विचार पेरतो आणि कृती करतो. तो एक कृती पेरतो आणि एक सवय कापतो. तो एक सवय पेरतो आणि पात्र कापतो. तो एक पात्र पेरतो आणि नशिबाची कापणी करतो.

माणसाने स्वतःचे नशीब स्वतःच्या विचाराने आणि कृतीने घडवले आहे. तो त्याचे नशीब बदलू शकतो. तो स्वतःच्या नशिबाचा स्वामी आहे. यात शंका नाही. योग्य विचार आणि कठोर परिश्रम करून, तो त्याच्या नशिबाचा स्वामी बनू शकतो.

काही अज्ञानी लोक म्हणतात: "कर्म सर्वकाही करते. हे सर्व नियती आहे. माझ्या कर्माने मी असे किंवा तसे होण्याचे ठरवले असेल तर मी कष्ट का करावे? हे फक्त माझे नशीब आहे."

हा नियतीवाद आहे. यामुळे जडत्व, स्तब्धता आणि दुःख येईल. कर्माच्या नियमांबद्दल हा परिपूर्ण गैरसमज आहे. हा खोटा युक्तिवाद आहे. असा प्रश्न बुद्धिमान माणूस नक्कीच करणार नाही. तुम्ही तुमच्या विचारांनी आणि कृतींनी आतून तुमचे नशीब घडवले आहे.

तुमच्याकडे आता निवडण्याची इच्छाशक्ती आहे. तुम्हाला कृतीतून स्वतंत्रता प्राप्त झाली आहे. बदमाश हा सर्व काळासाठी शाश्वत बदमाश नसतो. त्याला संताच्या सहवासात ठेवा. तो काही वेळात बदलेल. तो आता वेगळ्या पद्धतीने विचार करेल आणि वागेल आणि त्याचे नशीब बदलेल. तो चारित्र्यसंपन्न होईल.

डाकू रत्नाकर ऋषी वाल्मिकीमध्ये बदलले गेले. जगाई आणि मडईचा कायापालट झाला. ते पहिल्या पाण्याचे बदमाश होते. तुम्ही योगी किंवा ज्ञानी बनू शकता. तुम्ही तुमचे नशीब घडवू शकता. तुम्ही तुमचे कर्म तुम्हाला आवडेल त्या पद्धतीने करू शकता. विचारशक्तीचा वापर करा. योग्य विचार करा, उदात्त विचार करा. तुम्हाला फक्त विचार करावा लागेल आणि कृती करावी

लागेल. योग्य विचार, योग्य इच्छा, योग्य कृती करून तुम्ही ऋषी, करोडपती बनू शकता. चांगल्या विचाराने आणि कृतीने, चांगल्या कर्माने तुम्ही इंद्र किंवा ब्रह्माचे पद प्राप्त करू शकता. माणूस हा असहाय्य प्राणी नाही. त्याला स्वतःची स्वतंत्र इच्छा आहे.

विचारांमुळे शारीरिक विकार होतात

विचारातील प्रत्येक बदल तुमच्या मानसिक शरीरात एक कंपन निर्माण करतो आणि जेव्हा ते भौतिक शरीरात प्रसारित होते तेव्हा तुमच्या मेंदूच्या मज्जातंतूमध्ये क्रियाकलाप होतो. मज्जापेशींमधील या क्रियेमुळे त्यांच्यामध्ये अनेक विद्युत आणि रासायनिक बदल होतात. हे बदल घडवून आणणारे विचार-क्रियाकलाप असतात.

तीव्र उत्कटता, द्वेष, दीर्घकाळ चाललेला कडवट मत्सर, क्षुल्लक चिंता, उष्ण स्वभावामुळे शरीरातील पेशी नष्ट होतात आणि हृदय, यकृत, मूत्रपिंड, प्लीहा आणि पोटाचे रोग होतात.

हे लक्षात घेण्यासारखे आहे की शरीरातील प्रत्येक पेशी वेदना सहन करते किंवा वाढते, जीवनाची प्रेरणा किंवा मृत्यूची प्रेरणा प्राप्त करते, मनात प्रवेश करणाऱ्या प्रत्येक विचारातून, कारण आपण ज्याबद्दल विचार करता त्या प्रतिमेमध्ये वाढण्याचा तुमचा सर्वाधिक कल असतो.

जेव्हा मन एका विशिष्ट विचाराकडे वळते आणि त्यावर वास करते, तेव्हा पदार्थाचे एक निश्चित कंपन तयार होते आणि बऱ्याचदा, या कंपनामुळे अधिक प्रमाणात होते, ती सवय बनण्यासाठी, स्वयंचलित होण्यासाठी स्वतःची पुनरावृत्ती होते. शरीर मनाचे अनुसरण करते आणि त्यातील बदलांचे अनुकरण करते. विचार एकाग्र केला तर डोळे स्थिर होतात.

विचारशक्ती पर्यावरण निर्माण करते

मनुष्य हा त्याच्या पर्यावरणीय शक्तींचा परिणाम आहे असे अनेकदा म्हटले जाते. हे खरे नाही. आम्ही यावर विश्वास ठेवू शकत नाही, कारण तथ्ये नेहमी उलट सिद्ध करतात. जगातील अनेक महान पुरुष गरिबीत आणि प्रतिकूल परिस्थितीत जन्माला आले आहेत.

झोपडपट्ट्यांमध्ये आणि घाणेरड्या वातावरणात जन्म घेतलेले अनेक जण जगातील सर्वोच्च पदावर पोहोचले आहेत. त्यांनी प्रसिद्धी मिळवली आहे आणि राजकारण, साहित्य आणि कवितेमध्ये स्वतःला वेगळे केले आहे. ते तेजस्वी बुद्धिमत्ता आणि जगाचे दिवे बनले आहेत. तुम्ही याचा हिशोब कसा करता?

मद्रासमधील पहिले भारतीय उच्च न्यायालयाचे न्यायाधीश श्री टी. मुत्तुस्वामी अय्यर

यांचा जन्म अत्यंत गरिबीत झाला होता. रात्री महानगरपालिकेच्या कंदिलाखाली अभ्यास करावा लागला. त्याच्याकडे पुरेसे अन्न आणि वस्त्र नव्हते . त्यांनी कठोर संघर्ष करून मोठेपण मिळवले. आपल्या प्रबळ इच्छाशक्तीने आणि दृढ निश्चयाने तो पर्यावरणीय शक्तींच्या वर आला.

पाश्चिमात्य देशांमध्ये, मोची आणि मच्छीमारांची मुले खूप उच्च पदावर पोहोचली आहेत. रस्त्यावर बूट पॉलिश करणारी, बारमध्ये बिअर विकणारी आणि हॉटेलमध्ये स्वयंपाक करणारी मुलं प्रसिद्ध कवी आणि सक्षम पत्रकार बनली आहेत.

जॉन्सनला अत्यंत प्रतिकूल वातावरणात ठेवण्यात आले होते. गोल्डस्मिथ "वर्षाला ४० पौंडांनी श्रीमंत होत होता." सर वॉल्टर स्कॉट अतिशय गरीब होते. त्याच्याकडे राहण्यासाठी जागा नव्हती. जेम्स रॅमसे मॅकडोनाल्डच्या जीवनाचा उल्लेख करण्याजोगा आहे. तो महान पुरुषार्थाचा माणूस होता. तो गरिबीतून सत्तेवर आला-श्रमक्षेत्रातून ब्रिटनच्या पंतप्रधानपदापर्यंत. त्याचे पहिले काम आठवड्यातून 10 शिलिंगसाठी लिफाफे संबोधित करणे होते.

त्याच्या कडे चहा विकत घेण्यासाठी पैसे नव्हते तो खूप गरीब होता; म्हणून त्याने त्याऐवजी पाणी प्यायले. अनेक महिन्यांपासून दररोज त्याचे मुख्य जेवण तीन-पैनी बीफ-स्टीक पुडिंग होते. ते विद्यार्थी-शिक्षक होते. त्यांना राजकारण आणि विज्ञानात खूप रस होता. ते पत्रकार होते. ते हळूहळू योग्य परिश्रमाने (पुरुषार्थ) पंतप्रधानपदापर्यंत पोहोचले.

श्री शंकराचार्य, अद्वैत तत्वज्ञानाचे प्रवर्तक, एक अध्यात्मिक दिग्गज आणि एक प्रतिभाशाली प्रतिभा गरीब, प्रतिकूल वातावरणात आणि परिस्थितीत जन्माला आली. अशी हजारो एक उदाहरणे आहेत. हे अगदी स्पष्ट आहे की, प्रतिकूल वातावरण भविष्यातील अलौकिक बुद्धिमत्तेची संभाव्य महानता आणि उत्कृष्टता नष्ट करू शकत नाही आणि ते वाढू शकते.
परिश्रमपूर्वक अर्ज, संयम, चिकाटी, सत्यता, प्रामाणिकपणा, सचोटी, उद्देशाची प्रामाणिकता, लोखंडी इच्छाशक्ती आणि दृढ निश्चय यांनी वातावरण.

प्रत्येक मनुष्य जन्मतः त्याच्या संस्कारांसह असतो. मन हे टॅब्युला रस किंवा कोरे कागद नाही. त्यात मागील जन्मांच्या विचारांचे आणि कृतींचे ठसे असतात. संस्कार ही सुप्त क्षमता आहेत. हे चांगले संस्कार माणसासाठी मौल्यवान संपत्ती आहेत. जरी त्याला प्रतिकूल वातावरणात ठेवले असले तरी हे संस्कार त्याला बाह्य, अनिष्ट, प्रतिकूल प्रभावापासून संरक्षण देतात. ते त्याच्या वाढीस आणि उत्क्रांतीस मदत करतात.

कोणतीही संधी सोडू नका. सर्व संधींचा लाभ घ्या. प्रत्येक संधी तुमच्या उन्नतीसाठी आणि विकासासाठी असते. एखादा आजारी माणूस रस्त्याच्या कडेला असहाय अवस्थेत पडलेला दिसला

तर त्याला आपल्या खांद्यावर किंवा वाहनाने जवळच्या रुग्णालयात घेऊन जा. त्याची काळजी घ्या. त्याला गरम दूध किंवा चहा किंवा कॉफी द्या. दैवी भावाने त्याचे पाय शॅम्पू करा.

त्याच्यातील, सर्वव्यापी, अंतर्भेदी भगवंताचा अनुभव घ्या. त्याच्या डोळ्यातील चमक, त्याच्या रडण्यात, त्याच्या श्वासात, त्याच्या स्पंदनात आणि फुफ्फुसांच्या हालचालीत देवत्व पहा.

देवाने तुम्हाला दया आणि प्रेम विकसित करण्यासाठी, तुमचे हृदय शुद्ध करण्यासाठी आणि घृणा, द्वेष आणि मत्सर दूर करण्यासाठी ही संधी दिली आहे. कधी कधी तुम्ही खूप भित्रा असाल, तर देव तुम्हाला अशा परिस्थितीत ठेवेल ज्यामध्ये तुम्हाला तुमचा जीव धोक्यात घालून धैर्य आणि मनाची उपस्थिती दाखवण्यास भाग पाडले जाईल. या जागतिक व्यक्तिमत्त्वांनी प्रसिद्धी मिळवून दिलेल्या सर्व संधींचा सर्वोत्तम फायदा करून घेतला आहे. देव माणसांना संधी देऊन त्यांच्या मनाला आकार देतो.

लक्षात ठेवा की तुमच्या कमकुवतपणामध्ये सामर्थ्य आहे, कारण तुम्ही स्वतःचे रक्षण करण्यासाठी नेहमी सतर्क असाल. गरिबीचे स्वतःचे गुण आहेत. गरिबी नम्रता, सामर्थ्य, सहनशक्ती आणि विलासीपणामुळे आळशीपणा, गर्व, अशक्तपणा, जडत्व आणि सर्व प्रकारच्या वाईट सवयींचा नाश होतो.

म्हणून, वाईट वातावरणाबद्दल कुरकुर करू नका. तुमचे स्वतःचे मानसिक जग आणि वातावरण तयार करा. जो माणूस प्रतिकूल वातावरणात विकसित होण्याचा किंवा वाढण्याचा प्रयत्न करतो तो खरोखरच खूप बलवान असेल. त्याला काहीही हलवू शकत नाही. तो एक कठोर सामग्रीचा असेल. त्याच्या नसा मजबूत असतील.

माणूस हा पर्यावरण किंवा परिस्थितीचा प्राणी नक्कीच नाही. तो त्याच्या क्षमता, चारित्र्य, विचार, चांगल्या कृती आणि योग्य परिश्रम (पुरुषार्थ) द्वारे नियंत्रित आणि सुधारू शकतो. तिवरा (तीव्र) पुरुषार्थ नशीब बदलू शकतो. म्हणूनच वसिष्ठ आणि भीष्मांनी पुरुषार्थाला प्रारब्धाच्या वर स्थान दिले आहे. म्हणून, प्रिय बंधूंनो! मेहनत करा. निसर्गावर विजय मिळवा आणि शाश्वत सच्चिदानंद आत्मामध्ये आनंद करा.

विचार भौतिक शरीर तयार करतात

अवयवांसह शरीर हे विचाराशिवाय दुसरे नाही. शरीरावर चिंतन करणारे मन हे शरीरच बनते, आणि नंतर त्यात गुंतलेले असते, ते त्रस्त होते.

हे भौतिक शरीर म्हणजे मनाने स्वतःच्या उपभोगासाठी, उर्जा ओतण्यासाठी आणि त्याद्वारे ज्ञानाच्या पाच मार्गांनी किंवा ज्ञानाच्या माध्यमांद्वारे या जगाचे विविध अनुभव प्राप्त करण्यासाठी, पाच ज्ञान-इंद्रिये (ज्ञानाची इंद्रिये) बनवलेली साची आहे. किंवा समज). शरीर हे खरोखर आपले विचार, मनःस्थिती, विश्वास आणि भावना वस्तुनिष्ठ, उघड्या डोळ्यांना दृश्यमान बनवलेले आहे.

सर्व शरीरांचे स्थान फक्त मनात असते. पाण्याशिवाय बाग असू शकते?

मन हे सर्व व्यवहार चालवते आणि शरीरात सर्वोच्च आहे. हे स्थूल शरीर विरघळले, तर मन आपल्या आवडीनुसार ताजे शरीर ग्रहण करेल. मन अर्धांगवायू असेल तर शरीर आपली बुद्धी दाखवणार नाही.

बहुसंख्य मानवजातीसह, विचार मोठ्या प्रमाणावर शरीराच्या नियंत्रणाखाली आहे. त्यांची मने फारच कमी विकसित असल्याने ते अन्नमय कोसामध्ये राहतात, बहुतेक. विज्ञानमय कोशाचा विकास करा आणि विज्ञानमय कोश (बुद्धी) द्वारे मनोमय कोश (मन) नियंत्रित करा.

आपणच शरीर आहात हा चुकीचा विचार हे सर्व वाईटांचे मूळ आहे. चुकीच्या विचाराने तुम्ही स्वतःला शरीराशी ओळखता. देहाध्यास उत्पन्न होतो. तुम्ही शरीराशी संलग्न आहात. हा अभिमान आहे. मग ममता (माई-नेस) उत्पन्न होते. तुम्ही तुमची पत्नी, मुले, घर इत्यादींशी स्वतःला ओळखता. ही ओळख किंवा आसक्ती आहे ज्यामुळे बंधन, दुःख आणि वेदना होतात.

पाचवा अध्याय

विचारशक्तीचा विकास

नैतिक शुद्धतेद्वारे विचारशक्तीचे संपादन

जो माणूस सत्य बोलतो आणि नैतिक शुद्धता बाळगतो त्याचे विचार नेहमीच शक्तिशाली असतात. प्रदीर्घ अभ्यासाने रागावर नियंत्रण ठेवणाऱ्याकडे प्रचंड विचारशक्ती असते.

ज्या योगींचा विचार खूप शक्तिशाली आहे तो एक शब्द बोलला तर त्याचा इतरांच्या मनावर जबरदस्त ठसा उमटतो.

सत्यनिष्ठा, कळकळ आणि उद्योग यासारखे गुण हे मानसिक शक्तीचे उत्तम स्रोत आहेत. शुद्धता शहाणपण आणि अमरत्व घेऊन जाते. शुद्धता दोन प्रकारची असते, आंतरिक किंवा मानसिक आणि बाह्य किंवा शारीरिक.

मानसिक शुद्धता अधिक महत्त्वाची आहे. शारीरिक शुद्धता देखील आवश्यक आहे. आंतरिक मानसिक शुद्धता, चित्त प्रसन्नता, एकमुखी मन, इंद्रियांवर विजय आणि आत्मसाक्षात्काराची तंदुरुस्ती प्राप्त होते.

एकाग्रतेने विचारशक्ती

मानवी विचारशक्तीला मर्यादा नाही. मानवी मन जेवढे एकाग्र असते, तेवढी एका बिंदूवर सहन करण्याची शक्ती जास्त येते.

संसारी मनाच्या माणसांच्या बाबतीत मनाची किरणे विखुरलेली असतात. मानसिक ऊर्जेचा विविध दिशांनी अपव्यय होतो. एकाग्रतेसाठी हे विखुरलेले किरण एकाग्रतेच्या सरावाने गोळा करावे लागतात आणि मग मनाला भगवंताकडे वळवावे लागते.

लक्ष जोपासा, तुमची एकाग्रता चांगली राहील. शांत मन एकाग्रतेसाठी योग्य आहे. मन शांत ठेवा. नेहमी आनंदी रहा. मग तुम्ही एकटे लक्ष केंद्रित करू शकता. आपल्या एकाग्रतेत नियमित रहा. त्याच ठिकाणी बसा, त्याच वेळी, पहाटे 4 वा

ब्रह्मचर्य, प्राणायाम, इच्छा आणि क्रियाकलाप कमी करणे, वैराग्य, मौन, एकांत, इंद्रियांची शिस्त, जप, रागावर नियंत्रण, कादंबऱ्या वाचणे, वर्तमानपत्रे आणि सिनेमाला भेट देणे हे सर्व एकाग्रतेसाठी सहाय्यक आहेत.

खूप शारीरिक श्रम, खूप बोलणे, खूप खाणे, खूप संसारात मिसळणे, खूप चालणे, खूप लैंगिक भोग, हे एकाग्रतेमध्ये अडथळे आहेत.

संघटित विचाराने विचारशक्ती

यादृच्छिक विचार नष्ट करा. एखादा विषय घ्या आणि त्याच्या विविध पैलूंचा विचार करा. जेव्हा तुम्ही एका विषयावर असा विचार करता तेव्हा कधीही दुसऱ्या कोणत्याही विचाराला जाणीव

मनात येऊ देऊ नका. मन पुन्हा हातात असलेल्या विषयाकडे वळवा.

उदाहरण घ्या, तुम्ही जगद्‌गुरू आदि शंकराचार्यांच्या जीवनावर आणि शिकवणीवर विचार करायला लागाल. त्यांचे जन्मस्थान, त्यांचे प्रारंभिक जीवन, त्यांचे चारित्र्य, त्यांचे व्यक्तिमत्व, त्यांचे गुण, त्यांची शिकवण, त्यांचे लेखन, त्यांचे तत्वज्ञान, त्यांच्या कृती किंवा श्लोकांचे काही महत्त्वाचे उच्चार, त्यांनी वेळोवेळी प्रदर्शित केलेल्या सिद्धी, त्यांचा दिग्विजय यांचा विचार करा. , त्यांचे चार शिष्य, त्यांचे चार मठ, गीता, उपनिषद आणि ब्रह्मसूत्रावरील त्यांचे भाष्य. या आयटमचा क्रमाने एक एक करून विचार करा. त्यांना थकवा. पुन्हा पुन्हा मनाला मुद्द्यावर आणा. मग दुसरा विषय घ्या.

या सरावाने तुम्ही संघटित विचार विकसित कराल. मानसिक प्रतिमा तीव्र शक्ती आणि शक्ती प्राप्त करतील. ते स्पष्ट आणि चांगल्या प्रकारे परिभाषित होतील. सामान्य व्यक्तींमध्ये मानसिक प्रतिमा विकृत आणि अपरिभाषित असतात.

इच्छाशक्तीने विचारशक्ती

प्रत्येक कामुक विचार नाकारला गेला, प्रत्येक मोहाचा प्रतिकार केला गेला, प्रत्येक कठोर शब्द रोखला गेला, प्रत्येक उदात्त आकांक्षा प्रोत्साहित केली गेली, तुम्हाला इच्छाशक्ती किंवा आत्मा-शक्ती विकसित करण्यास मदत करते आणि तुम्हाला ध्येयाच्या जवळ आणि जवळ घेऊन जाते.

तीव्र भावनांसह, मानसिकरित्या पुनरावृत्ती करा: "माझी इच्छा शक्तिशाली, शुद्ध आणि अप्रतिम आहे. ओम ओम ओम. मी माझ्या इच्छेने सर्व काही करू शकतो. ओम ओम ओम. माझ्याकडे अजिंक्य इच्छाशक्ती आहे. ओम ओम ओम."

इच्छाशक्ती ही गतिशील आत्मा-शक्ती आहे. जेव्हा ते सर्व मानसिक शक्ती जसे की निर्णयाची शक्ती, स्मरणशक्ती, आकलन शक्ती, संभाषणाची शक्ती, तर्कशक्ती, भेदभाव करण्याची शक्ती, चिंतन शक्ती आणि अनुमान यासारख्या सर्व मानसिक शक्ती कार्यान्वित करते - या सर्व त्वरित खेळात येतात.

इच्छाशक्ती हा मानसिक शक्तींचा राजा आहे. शुद्ध आणि अप्रतिम असे प्रतिपादन केल्यावर, विचार आणि इच्छाशक्ती अद्भुत कार्य करू शकते. असभ्य आकांक्षा, आनंद आणि इच्छा यांच्या प्रेमामुळे इच्छा अशुद्ध आणि कमकुवत बनते. इच्छांची संख्या जितकी कमी तितकी विचारशक्ती आणि इच्छाशक्ती प्रबळ असते. जेव्हा लैंगिक ऊर्जा, स्नायुशक्ती, राग इ. इच्छाशक्तीमध्ये बदलली जाते तेव्हा ते नियंत्रित केले जातात. प्रबळ इच्छाशक्तीच्या माणसासाठी

पृथ्वीवर काहीही अशक्य नाही.

जेव्हा तुम्ही कॉफी पिण्याची जुनी सवय सोडता, तेव्हा तुम्ही कॉफीच्या चवीची भावना काही प्रमाणात नियंत्रित केली असेल, एक व्यसन नष्ट केले असेल आणि तिची लालसा दूर केली असेल. कॉफी घेण्याच्या प्रयत्नांपासून आणि ती घेण्याच्या सवयीपासून मुक्तता असल्याने तुम्हाला थोडी शांतता मिळेल. कॉफीच्या लालसेमध्ये जी उर्जा गुंतलेली होती आणि जी तुम्हाला उत्तेजित करत होती, ती आता इच्छाशक्तीमध्ये बदलली जाईल. एका इच्छेवर या विजयाने, तुम्हाला इच्छाशक्ती प्राप्त होते; आणि जर तुम्ही अशा काही पंधरा इच्छांवर विजय मिळवला तर तुमची इच्छाशक्ती पंधरा पटीने प्रबळ आणि अधिक शक्तिशाली होईल. आणि हा विजय, इच्छाशक्तीला बळ देऊन, तुम्हाला इतर इच्छांवरही विजय मिळवण्यास मदत करेल.

मनाची अखंड स्थिती, शांतता, आनंदीपणा, आंतरिक शक्ती, कठीण कामे पूर्ण करण्याची क्षमता, सर्व उपक्रमांमध्ये यश, लोकांवर प्रभाव टाकण्याची शक्ती, चुंबकीय आणि गतिमान व्यक्तिमत्त्व, चेहऱ्यावर चुंबकीय आभा, चमकणारे डोळे, स्थिर टक लावून पाहणे, शक्तिशाली आवाज. , उदार चाल, निर्भय स्वभाव, निर्भयपणा, इ. ही काही चिन्हे किंवा लक्षणे आहेत जी एखाद्याची इच्छाशक्ती वाढत असल्याचे दर्शवतात.

स्पष्ट विचारांसाठी सोपी प्रिस्क्रिप्शन

सामान्य माणसाच्या मानसिक प्रतिमा सामान्यतः खूप विकृत असतात. सखोल विचार म्हणजे काय हे त्याला माहीत नाही. त्याचे विचार दंगल करतात. त्याच्या मनात कधी कधी प्रचंड गोंधळ उडतो.

केवळ विचारवंत, तत्त्ववेत्ते आणि योगींनीच सुव्यवस्थित, स्पष्ट, मानसिक प्रतिमा मांडल्या आहेत. ते स्पष्टपणे पाहिले जाऊ शकतात. जे एकाग्रता आणि ध्यानाचा सराव करतात ते मजबूत, सुव्यवस्थित मानसिक प्रतिमा विकसित करतात.

तुमचे बहुतेक विचार योग्य नसतात. ते येतात आणि निसटतात. म्हणून, ते अस्पष्ट आणि अनिश्चित आहेत. प्रतिमा स्पष्ट, मजबूत आणि चांगल्या प्रकारे परिभाषित नाहीत.

तुम्हाला स्पष्ट, सतत आणि सखोल विचार करून त्यांना मजबूत करावे लागेल. विचार, रेशोसिनेशन, मनन किंवा सखोल चिंतन आणि ध्यान याद्वारे तुम्हाला विचार स्थिर करावे लागतील आणि एक निश्चित आकार द्यावा लागेल. मग तात्विक विचार पक्का होईल.

योग्य विचार, तर्क, आत्मनिरीक्षण आणि चिंतन याद्वारे तुम्हाला तुमच्या कल्पना स्पष्ट कराव्या लागतील. मग गोंधळ नाहीसा होईल. विचार स्थिर आणि व्यवस्थित होतील.

स्पष्टपणे विचार करा. तुमच्या कल्पना पुन्हा पुन्हा स्पष्ट करा. एकांतात आत्मपरीक्षण करून तुमचे विचार बऱ्याच प्रमाणात शुद्ध करा. विचारांना शांत करा.

मनाला बबल होऊ देऊ नका. एक विचार-लहर उठू द्या आणि शांतपणे स्थिर होऊ द्या. मग दुसरा विचार येऊ द्या. आपण सध्या हाताळत असलेल्या विषयाशी काहीही संबंध नसलेले सर्व बाह्य विचार दूर करा.

खोल आणि मूळ विचारांसाठी साधना

आपल्यापैकी बहुतेकांना योग्य विचार म्हणजे काय हे माहित नाही. बहुसंख्य लोकांमध्ये विचार करणे उथळ आहे. सखोल विचार काही लोकांना दिला जातो. विचार करणारे या जगात फार कमी आहेत.

सखोल चिंतनासाठी तीव्र साधना (अभ्यास) आवश्यक आहे. मनाच्या योग्य उत्क्रांतीसाठी असंख्य जन्म घ्यावे लागतात. तरच त्याचा सखोल आणि योग्य विचार करता येईल.

स्वतंत्र आणि मूळ विचारसरणीचा अवलंब वेदांत्यांनी केला आहे. वेदांतिक साधना (मनन, चिंतन) ही तीक्ष्ण बुद्धीची मागणी करते.

कठोर विचार, चिकाटीचा विचार, स्पष्ट विचार, समस्यांच्या मुळाशी विचार करणे, परिस्थितीच्या मूलभूत गोष्टींकडे, सर्व विचारांच्या पूर्वकल्पना आणि अस्तित्व हे वेदांतिक साधनेचे सार आहे.

तुम्हाला जुनी कल्पना सोडून द्यावी लागेल, ती कितीही मजबूत आणि अंतर्भूत असली तरीही, जेव्हा तुम्हाला तिच्याऐवजी नवीन उन्नत कल्पना मिळेल.

तुमच्या विचारांच्या परिणामांना सामोरे जाण्याचे, तुमच्या विचारांचे निष्कर्ष गिळून टाकण्याचे धाडस तुमच्यात नसेल, तर ते तुमच्यासाठी वैयक्तिकरित्या काहीही असोत, तुम्ही तत्त्वज्ञानाची तसदी घेऊ नये. ते विचार भक्तीपर्यंत नेणे.

अप्लाइड आणि सस्टेन्ड थिंकिंगसाठी ध्यान

एक महान शक्ती असल्याने, विचारांमध्ये प्रचंड शक्ती असते. या शक्तीचा जास्तीत जास्त संभाव्य मार्गाने आणि शक्य तितक्या मोठ्या प्रभावासाठी कसा वापर करायचा हे जाणून घेणे खूप महत्वाचे आहे. हे ध्यानाच्या सरावाने उत्तम प्रकारे करता येते.

उपयोजित विचार मनाला वस्तूवर लागू करतो आणि शाश्वत विचार त्याला सतत गुंतवून ठेवतो; अत्यानंदामुळे विकसनशील मनाचा विस्तार आणि आनंद मिळतो ज्यांचे विचलित न होण्याचे हेतू त्या दोन प्रकारच्या विचारसरणीने पूर्ण केले आहेत.

जेव्हा लागू केले जाते आणि निरंतर विचार, आनंद, आनंद आणि मनाची संकलितता निर्माण होते तेव्हा ध्यान उद्भवू शकते.

क्रिएटिव्ह थॉट पॉवर मिळवा

विचार ही एक महत्वाची सजीव शक्ती आहे - विश्वात अस्तित्वात असलेली सर्वात महत्वाची, सूक्ष्म आणि अप्रतिरोधक शक्ती.

विचार हे सजीव आहेत; ते हलतात; त्यांच्याकडे रूप, आकार, रंग, गुणवत्ता, पदार्थ, शक्ती आणि वजन आहे.

विचार हीच खरी कृती आहे; ते स्वतःला एक गतिशील शक्ती म्हणून
प्रकट करतात

आनंदाचा विचार इतरांमध्ये सहानुभूतीपूर्वक आनंदाचा विचार निर्माण करतो. उदात्त विचारांचा जन्म हा दुष्ट विचारांचा प्रतिकार करण्यासाठी एक शक्तिशाली उतारा आहे.

व्यक्तिमत्व विकसित करा: सूचनांचा प्रतिकार करा

इतरांच्या सूचनांनी सहज प्रभावित होऊ नका. स्वतःची व्यक्तिमत्त्वाची जाणीव ठेवा. एक सशक्त सूचना, जरी ती त्वरित विषयावर प्रभाव पाडत नसली तरी, योग्य वेळी कार्य करेल. ते कधीही व्यर्थ जाणार नाही.

आपण सर्व सूचनांच्या जगात राहतो. आपले चारित्र्य दररोज नकळतपणे इतरांच्या सहवासात बदलले जाते.

ज्यांचे आपण कौतुक करतो त्यांच्या कृतींचे आपण नकळतपणे अनुकरण करतो. ज्यांच्याशी आपण रोजच्या संपर्कात येतो त्यांच्या सूचना आपण रोज आत्मसात करतो. या सूचनांनुसार आपल्यावर कार्यवाही केली जाते. कमकुवत मनाचा माणूस मजबूत मनाच्या माणसाच्या सूचनांचे पालन करतो.

सेवक नेहमी त्याच्या मालकाच्या सूचनांच्या प्रभावाखाली असतो. पत्नी पतीच्या सूचनांच्या प्रभावाखाली असते. रुग्ण डॉक्टरांच्या सूचनांच्या प्रभावाखाली असतो. विद्यार्थी हा शिक्षकाच्या प्रभावाखाली असतो.

सानुकूल हे सूचनेचे उत्पादन आहे. तुम्ही घातलेला पोशाख, शिष्टाचार, वागणूक आणि तुम्ही जे खात आहात ते सर्व केवळ सूचनांचे फलित आहे.

निसर्ग विविध प्रकारे सुचवतो. वाहत्या नद्या, चकाकणारा सूर्य, सुगंधी फुले, वाढणारी झाडे, हे सर्व तुम्हाला सतत सूचना पाठवत असतात.

विचार-शिस्तीद्वारे अलौकिक शक्ती

एक शक्तिशाली जादूगार त्याच्या एकाग्रता आणि इच्छाशक्तीच्या सहाय्याने संपूर्ण श्रोत्यांना एकत्रितपणे संमोहित करतो आणि दोरीची युक्ती करतो. तो लाल दोरी हवेत फेकतो, या दोरीतून हवेत चढू असे पाहणाऱ्यांना सुचवतो आणि काही क्षणाने तो प्लॅटफॉर्मवरून गायब होतो. पण छायाचित्र काढल्यावर काहीही नोंदवले जात नाही.

विचारांची शक्ती समजून घ्या आणि ओळखा. लपलेल्या शक्ती किंवा गूढ विद्या उलगडून दाखवा. डोळे बंद करा. लक्ष केंद्रित करा . मनाच्या उच्च क्षेत्रांचे अन्वेषण करा.

तुम्ही दूरवरच्या वस्तू पाहू शकता, दूरचे आवाज ऐकू शकता, दूरच्या ठिकाणी संदेश पाठवू शकता, दूरवर असलेल्या व्यक्तींना बरे करू शकता आणि डोळ्याच्या क्षणी दूरच्या ठिकाणी फिरू शकता.

सहावा अध्याय

विचार - त्यांचे प्रकार आणि त्यांचा विजय

खिन्न विचारांवर मात करा

आपले सर्व विचार काळजीपूर्वक पहा. समजा तुमच्यावर उदास विचारांनी हल्ला केला आहे. तुम्हाला नैराश्याचा अनुभव येतो. एक छोटा कप दूध किंवा चहा घ्या. शांतपणे बसा. डोळे बंद करा. नैराश्याचे कारण शोधा आणि कारण दूर करण्याचा प्रयत्न करा.

उदास विचार आणि परिणामी नैराश्यावर मात करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे प्रेरणादायी विचार आणि प्रेरणादायी गोष्टींचा विचार करणे. पुन्हा लक्षात ठेवा, सकारात्मक नकारात्मक वर मात करते. हा निसर्गाचा मोठा प्रभावी नियम आहे.

आता विरुद्ध विचारांचा, खिन्नतेच्या विरुद्ध विचारांचा जोरदार विचार करा. त्या गोष्टींचा विचार करा ज्या तुमच्या मनाला उन्नत करतात; आनंदाचा विचार करा. आनंदीपणाचा फायदा कल्पना करा. या गुणवत्तेचा प्रत्यक्ष ताबा तुमच्यात आहे असे अनुभवा.

पुन्हा पुन्हा सूत्राची पुनरावृत्ती करा: ओम चिअरफुलनेस, मानसिकदृष्ट्या. "मी खूप आनंदी आहे" असे वाटते. अनेक वेळा हसणे आणि हसणे सुरू करा.

गाणे: कधीकधी हे तुम्हाला त्वरीत उंच करू शकते. उदासपणा दूर करण्यासाठी गाणे खूप फायदेशीर आहे. अनेक वेळा OM चा उच्चार करा. मोकळ्या हवेत धावा. नैराश्य लवकरच नाहीसे होईल. ही राजयोगींची प्रतिपक्षभवन पद्धत आहे. ही सर्वात सोपी पद्धत आहे.

बळजबरीने ग्लॅम चालविण्याची पद्धत—इच्छेने, प्रतिपादनाद्वारे, आदेशाद्वारे—'इच्छेवर' खूप कर आकारला जातो, जरी ती सर्वात कार्यक्षम आहे. त्यासाठी प्रचंड इच्छाशक्तीची गरज असते. सामान्य लोक यशस्वी होणार नाहीत. विरुद्ध, सकारात्मक भावना बदलून नकारात्मक भावना विस्थापित किंवा विस्थापित करण्याची पद्धत खूप सोपी आहे. अवांछित भावना फार कमी वेळात नाहीशी होते. याचा सराव करा आणि अनुभवा. आपण अनेक वेळा अयशस्वी झालो तरीही, सुरू ठेवा. काही बैठका आणि काही सरावानंतर तुम्ही यशस्वी व्हाल.

तुम्ही इतर नकारात्मक विचार आणि भावनांनाही त्याच पद्धतीने वागवू शकता. रागाची

भावना असेल तर प्रेमाचा विचार करा. जर मत्सराचे विचार असतील तर दानशूरपणा आणि मोठेपणाचे फायदे विचारात घ्या. जर खिन्नतेचे विचार येत असतील, तर तुम्ही पूर्वी कधीतरी पाहिलेल्या काही प्रेरणादायी दृश्यांचा विचार करा किंवा काही प्रेरणादायी उतारा आठवा.

जर हृदयाची कठोरता असेल तर दयेचा विचार करा. वासना असेल तर ब्रह्मचर्य लाभाचा विचार करा. अप्रामाणिकपणा असेल तर प्रामाणिकपणाचा, सचोटीचा विचार करा. कंजूषपणा असेल तर उदार आणि उदार व्यक्तींचा विचार करा.

जर मोह किंवा मोह असेल तर विवेक आणि आत्मविचाराचा विचार करा; जर गर्व असेल तर नम्रतेचा विचार करा. ढोंगीपणा असल्यास, स्पष्टवक्तेपणा आणि त्याचे अनमोल फायदे विचार करा. जर मत्सर असेल तर खानदानी आणि मोठेपणाचा विचार करा. भित्रापणा असेल तर धाडस वगैरे विचार करा.

तुम्ही नकारात्मक विचार आणि भावना दूर कराल आणि सकारात्मक स्थितीत स्थापित व्हाल. सतत प्रकारचा सराव आवश्यक आहे. आपल्या साथीदारांच्या निवडीमध्ये सावधगिरी बाळगा. फार कमी बोला आणि तेही उपयुक्त विषयांवर.

अनाहूत विचारांवर विजय

तुमच्या विचार-नियंत्रणाच्या सरावाच्या सुरुवातीला तुम्हाला मोठी अडचण येईल. तुम्हाला त्यांच्याशी युद्ध करावे लागेल. ते स्वतःच्या अस्तित्वासाठी त्यांच्या पातळीवर सर्वोत्तम संघर्ष करतील. ते म्हणतील, "आम्हाला या मनाच्या महालात राहण्याचा पूर्ण अधिकार आहे. या भागावर अनादी काळापासून आमची एकहाती मक्तेदारी आहे. आता आपण आपले राज्य का सोडावे? आम्ही आमच्या जन्मसिद्ध हक्कासाठी शेवटपर्यंत लढू.

ते तुमच्यावर मोठ्या क्रूरतेने वार करतील. जेव्हा तुम्ही फक्त ध्यानासाठी बसाल तेव्हा सर्व प्रकारचे वाईट विचार उत्पन्न होतील. तुम्ही त्यांना दडपण्याचा प्रयत्न करताच ते तुमच्यावर दुप्पट शक्ती आणि जोमाने हल्ला करू इच्छितात. पण सकारात्मक नेहमी नकारात्मक वर मात करते.

ज्याप्रमाणे सूर्यासमोर अंधार टिकू शकत नाही, ज्याप्रमाणे सिंहापुढे बिबट्या टिकू शकत नाही, त्याचप्रमाणे हे सर्व गडद नकारात्मक विचार - हे अदृश्य घुसखोर, शांतीचे शत्रू - उदात्त दैवी विचारांसमोर उभे राहू शकत नाहीत. त्यांना स्वतःच मरावे लागते.

अप्रिय विचार दूर चालवा

आपल्या मनातून सर्व अनावश्यक, निरुपयोगी आणि अप्रिय विचार दूर करा. निरुपयोगी विचार तुमच्या आध्यात्मिक वाढीस अडथळा आणतात; घृणास्पद विचार हे आध्यात्मिक प्रगतीला अडखळत आहेत.

जेव्हा तुम्ही निरुपयोगी विचारांचे मनोरंजन करता तेव्हा तुम्ही देवापासून दूर असता. देवाचे विचार बदला. केवळ उपयुक्त आणि उपयुक्त विचारांचे मनोरंजन करा. उपयुक्त विचार हे अध्यात्मिक वाढ आणि प्रगतीसाठी उपयुक्त पायरी आहेत.

मनाला जुन्या आठवणीत जाऊ देऊ नका आणि स्वतःचे मार्ग आणि सवयी चांगल्या असू द्या.नेहमी सावधगिरी बाळगा.

जर आपल्या बुटातील खडा आपल्याला त्रास देत असेल तर आपण तो काढून टाकतो. आपण बूट काढतो आणि हलवतो. एकदा प्रकरण व्यवस्थित समजले की, घुसखोर आणि घृणास्पद व्यक्तीला बाहेर काढणे तितकेच सोपे आहे

मनातून विचार. याबद्दल शंका नाही, दोन मते नसावीत. गोष्ट स्पष्ट आणि निर्विवाद आहे.

आपल्या बुटातून दगड हाकलणे जितके सोपे आहे तितकेच आपल्या मनातून तिरस्करणीय विचार काढून टाकणे सोपे असावे; आणि जोपर्यंत माणूस ते करू शकत नाही, तोपर्यंत त्याच्या चढत्यापणाबद्दल आणि निसर्गावरील विजयाबद्दल बोलणे मूर्खपणाचे आहे. तो फक्त एक गुलाम आहे आणि त्याच्या मेंदूच्या कॉरिडॉरमधून उडणाऱ्या बॅट-पिंगड फँटम्सचा शिकार आहे.

प्रापंचिक विचारांचा स्वामी

तुमच्या नवीन विचार-संस्कृतीच्या जीवनाच्या सुरुवातीला सांसारिक विचार तुम्हाला खूप त्रास देतील. जेव्हा तुम्ही ध्यान आणि आध्यात्मिक जीवनाचा अभ्यास करता तेव्हा ते तुम्हाला त्रास देतात. परंतु, जर तुम्ही तुमच्या आध्यात्मिक विचारांच्या जोपासना आणि ध्यानामध्ये नियमित असाल, तर हे सांसारिक विचार हळूहळू स्वतःहून मरतील.

या विचारांना जाळण्यासाठी ध्यान ही अग्नी आहे. सर्व सांसारिक विचारांना चालना देण्याचा प्रयत्न करू नका. तुमच्या ध्यानाच्या उद्देशाबद्दल सकारात्मक विचार करा. उदात्त गोष्टींचा सकारात्मक विचार करा.

आपले मन नेहमी काळजीपूर्वक पहा. शांत राहा, सतर्क रहा. चिडचिड, मत्सर, क्रोध, द्वेष,

वासना या लहरी मनातून उठू देऊ नका. या काळ्या लहरी आणि सांसारिक विचार हे ध्यान, शांती आणि बुद्धीचे शत्रू आहेत.

उदात्त दैवी विचारांचे मनोरंजन करून त्यांना त्वरित जिंका. जे सांसारिक विचार उत्पन्न झाले आहेत ते चांगल्या विचारांच्या उत्पत्तीने नष्ट होऊ शकतात आणि ते राखून कोणत्याही मंत्राचा किंवा भगवंताच्या नामाचा उच्चार करून, परमेश्वराच्या कोणत्याही स्वरूपाचा विचार करून, प्राणायाम करून, भगवंताचे नामस्मरण करून, कर्म करून नष्ट होऊ शकतात. सांसारिक विचारांमुळे निर्माण होणाऱ्या दु:खाचा विचार करून चांगली कृती.

जेव्हा तुम्ही शुद्धतेची स्थिती प्राप्त करता तेव्हा कोणतेही सांसारिक विचार तुमच्या मनात उदयास येणार नाहीत. प्रवेशद्वारावर शत्रू किंवा घुसखोरांना रोखणे जसे सोपे असते, त्याचप्रमाणे ऐहिक विचार उठताच त्यावर मात करणेही सोपे असते. ते कळीमध्ये बुडवा. त्याला खोल मुळावर धडकू देऊ नका.

अशुद्ध विचारांवर विजय मिळवा

जेव्हा तुम्ही तुमच्या दैनंदिन कामात खूप व्यस्त असता तेव्हा तुमच्या मनात कोणताही अशुद्ध विचार येत नाही; पण जेव्हा तुम्ही विश्रांती घ्याल आणि मन मोकळे सोडाल, तेव्हा अशुद्ध विचार कपटीपणे प्रवेश करण्याचा प्रयत्न करतील. मन मोकळे असताना काळजी घ्यावी.

विचारांना पुनरावृत्तीने बळ मिळते. अशुद्ध विचार किंवा चांगला विचार एकदा मनात आणला, तर हा अशुद्ध विचार किंवा चांगला विचार पुन्हा पुन्हा येण्याची प्रवृत्ती असते.

एकाच पंखाचे पक्षी जसे एकत्र येतात तसे विचार एकत्र येतात. त्याचप्रमाणे, जर तुम्ही एखाद्या अशुद्ध विचाराचे मनोरंजन केले तर सर्व प्रकारचे अशुद्ध विचार एकत्र येऊन तुमच्यावर हल्ला करतात. जर तुम्हाला कोणताही चांगला विचार आला तर सर्व चांगले विचार तुम्हाला मदत करण्यासाठी एकत्र येतात.

नकारात्मक विचारांना वश करा

आपल्या सर्व विचारांना वश करायला, शुद्ध करायला शिका. सर्व नकारात्मक विचार आणि शंकांविरुद्ध लढा. सर्व बाजूंनी उदात्त दैवी विचार तुमच्यापर्यंत येऊ द्या.

नैराश्य, अपयश, अशक्तपणा, अंधार, शंका, भीती इत्यादी विचार हे नकारात्मक विचार आहेत. शक्ती, आत्मविश्वास, धैर्य, आनंदीपणाचे सकारात्मक विचार जोपासा. नकारात्मक विचार

नाहीसे होतील.

जप, प्रार्थना, ध्यान आणि पवित्र ग्रंथांच्या अभ्यासाने मन दैवी विचारांनी भरावे. सर्व नकारात्मक आणि अदैवी विचारांपासून वंचित रहा. ते निघून जातील. त्यांच्याशी संघर्ष करू नका. शक्ती मिळावी म्हणून देवाला प्रार्थना करा. संतांचे जीवन वाचा. भागवत आणि रामायणाचा अभ्यास करा. सर्व भक्त अशाच संकटातून गेले आहेत. म्हणून, मनावर घ्या.

सवयीच्या विचारांवर मात करा

शरीर, वेशभूषा, अन्न इत्यादींसंबंधी सर्व प्रकारच्या सवयींच्या विचारांवर आत्मा-चिंतनाद्वारे किंवा स्वतःच्या अंतःकरणातील परमात्मस्वरूपाचे चिंतन करून मात केली पाहिजे. हे एक चढाईचे काम आहे. यासाठी धीर, अखंड सराव आणि आंतरिक आध्यात्मिक शक्ती आवश्यक आहे.

श्रुती ठामपणे घोषित करतात: "हा आत्मा दुर्बल लोकांना मिळू शकत नाही." इंद्रिय-वस्तूंच्या जगातून आपले प्रेम काढून टाकून, प्रामाणिक इच्छुक आपले संपूर्ण अस्तित्व शाश्वत चिंतनासाठी समर्पित करतात.

ज्यांनी वासना नष्ट केल्या आहेत आणि नेहमीच्या विचारांचे यजमान ब्रह्म आसनात त्यांच्या अंतिम आनंदाचा आनंद घेतील, विश्वास, शांतता आणि समानतेने परिपूर्ण होतील. त्यांची सर्वांवर समान दृष्टी असेल. हे खोडकर आणि सामर्थ्यवान मन सर्व वेदना आणि सर्व भीती, सर्व प्रकारची विविधता, विषमता, भेद आणि द्वैत उत्पन्न करते आणि सर्व उदात्त, आध्यात्मिक संपत्ती नष्ट करते. या त्रासदायक मनाचा वध करा.

द्रष्ट्यामध्ये जेव्हा दृश्य आणि दृश्य एकमेकात विलीन होतात, तेव्हाच आनंदाचा अनुभव येतो. हे तुरिया राज्य आहे. मग माणसाला सर्वत्र अमर्याद ज्ञान, आत्माच दिसतो. सर्व प्रकारचे भेद आणि द्वैत आता पूर्णपणे नाहीसे झाले आहेत.

आकर्षणाचे विचार आणि तिरस्काराचे विचार, आवडी-निवडी, राग-द्वेष यांचा संपूर्णपणे नाश होतो. मग ऋषींना शरीरात काम करूनही त्याच्या अस्तित्वाची जाणीव होणार नाही. जगाच्या अनेक भ्रमांमध्येही तो कधीही आपला ताबा गमावणार नाही, एखाद्या स्त्रीप्रमाणे जी तिचे मन तिच्या प्रेमात दुर राहून घरातील कर्तव्ये पार पाडते. ऋषी आपले मन नेहमी ब्रह्मावर केंद्रित करतील.

भविष्यात ऐहिक समृद्धीचा कोणताही विचार न करता, ज्ञानप्राप्तीमध्ये मदत करतील अशीच पुण्य कृती तुम्ही नेहमी करत राहा. सर्व द्वैत, भेद आणि भेद नष्ट करून, पूर्ण प्रकाशमय

अवस्थेत, ब्रह्म आनंदाच्या सागरात बुडून राहा!

अनुपयुक्त विचारांवर विजय

अनुपयुक्त आणि असंबद्ध विचार दूर करण्याचा प्रयत्न करू नका. तुम्ही जितके जास्त प्रयत्न कराल, तितके ते परत येतील, तितकेच त्यांना ताकद मिळेल. तुम्ही तुमच्या उर्जेवर आणि इच्छाशक्तीवर कर लावाल.

उदासीन व्हा. दैवी विचारांनी मन भरावे. ते हळूहळू नाहीसे होतील. सतत ध्यान करून निर्विकल्प समाधीमध्ये स्वतःला स्थापित करा.

शरीराच्या स्नायूंमधील ताण दूर केल्याने मनाला शांतता आणि शांतता मिळते. विश्रांतीमुळे तुम्ही मनाला, थकलेल्या नसा आणि जास्त काम केलेल्या स्नायूंना आराम देता. तुम्हाला मनःशांती, शक्ती आणि उत्साह मिळेल. जेव्हा तुम्ही शरीर किंवा मनाच्या विश्रांतीचा सराव करता तेव्हा मेंदू विविध प्रकारच्या सैल बाह्य विचारांनी व्यापलेला नसावा. राग, निराशा, अपयश, वैराग्य, दुःख, भांडणे यामुळे आंतरिक मानसिक ताण निर्माण होतो. त्यांना हाकलून द्या.

सहज विचारांचे रूपांतर करा

विचार हे चार प्रकारचे असतात, उदा., प्रतीकात्मक विचार, सहज विचार, आवेगपूर्ण विचार आणि सवयीनुसार विचार.

शब्दांद्वारे विचार करणे हे प्रतीकात्मक विचार आहे. अंतःप्रेरणे आवेगांपेक्षा अधिक शक्तिशाली असतात.

शरीर, अन्न, पेय, आंघोळ इत्यादींचे विचार हे सवयीचे विचार आहेत.

आपण सहजपणे प्रतीकात्मक विचार थांबवू शकता. सहज आणि आवेगपूर्ण विचार थांबवणे कठीण आहे.

चिंता आणि रागाच्या निर्मूलनामुळे मानसिक शांतता आणि शांतता प्राप्त होऊ शकते. भीती खरोखरच चिंता आणि राग या दोन्ही गोष्टींना अधोरेखित करते. सावध आणि विचारशील रहा. सर्व अनावश्यक चिंता टाळल्या पाहिजेत. धैर्य, आनंद,शांती आणि आनंदाचा विचार करा. पंधरा मिनिटे आरामशीर स्थितीत सहज आरामदायी स्थितीत बसा.

तुम्ही सहज खुर्चीवर झोपू शकता. डोळे बंद करा. बाहेरील वस्तूंपासून मन काढून घ्या.

तरीही मन. बुडबुडे करणारे विचार शांत करा.

सवयीच्या विचारांची संख्या कमी करा

साधारणपणे, अप्रशिक्षित व्यक्तींमध्ये, एका वेळी चार किंवा पाच प्रकारचे विचार मन व्यापतात. घरगुती विचार, व्यवसायाचे विचार, ऑफिसचे विचार, शरीराचे विचार, खाण्यापिण्याचे विचार, आशा-अपेक्षा, पैसे मिळवण्याचे कसलेसे नियोजन, काही प्रकारचे सूडाचे विचार, निसर्गाच्या हाकेला उत्तर देण्याचे काही सवयीचे विचार, इत्यादी. एका वेळी मन व्यापतात.

जेव्हा तुम्ही दुपारी 3.30 वाजता एखाद्या पुस्तकाचा आवडीने अभ्यास करत असता, तेव्हा 4 वाजता क्रिकेट सामन्याचे साक्षीदार होण्याच्या आनंदाची कल्पना तुमच्या अभ्यासात वेळोवेळी अडथळा आणते. तो केवळ योगी आहे

एका टोकाच्या मनाने, ज्याला एका वेळी फक्त एकच विचार असू शकतो आणि तो जोपर्यंत त्याला आवडतो तोपर्यंत ठेवू शकतो.

मन नीट पाहिलं तर लक्षात येईल की अनेक विचार विसंगत आहेत. मन यादृच्छिकपणे ध्येयविरहित भटकत असते. काही विचार शरीराचे आणि त्याच्या गरजांचे असतील, काही विचार असतील मित्रांचे, काही विचार असतील पैसे मिळवण्याचे, काही विचार असतील खाण्या-पिण्याचे, काही विचार तुमच्या बालपणाचे इ.

जर तुम्ही मनाचा अभ्यास करू शकत असाल आणि इतर सर्व विचारांना वगळून केवळ एका विषयाचे किंवा एकाच प्रकारचे विचार तुमच्या मनात सातत्यपूर्ण असतील, तर ही स्वतःच खूप मोठी उपलब्धी आहे, विचार-नियंत्रणाच्या प्रगतीसाठी एक मोठी पायरी आहे. निराश होऊ नका.

प्रेरणादायी विचार गोळा करा

परमात्मभावाची प्राप्ती हे जीवनाचे ध्येय आहे. हे ध्येय म्हणजे तुम्ही हे नाशवंत शरीर किंवा ते बदलणारे आणि मर्यादित मन नाही, तर तुम्ही सर्व-शुद्ध, नित्य-मुक्त आत्मा आहात याची जाणीव आहे.

हा प्रेरणादायी विचार नेहमी लक्षात ठेवा-अजो-नित्यः सस्वतोयम् पुराणो: अजन्मा, शाश्वत, शाश्वत हे प्राचीन आहे. हा तुझा खरा स्वभाव आहे. तुम्ही नाव आणि फॉर्ममध्ये अडकलेले हे छोटेसे उत्तीर्ण व्यक्तिमत्व नाही आहात. तुम्ही रामास्वामी किंवा मुखर्जी किंवा मेहता किंवा मॅथ्यू किंवा गर्डे किंवा आपटे नाही. अज्ञानाच्या काही ढगातून एका अपघाताने तुम्ही या छोट्याशा

भ्रमात पडला आहात. जागे व्हा आणि समजून घ्या की तुम्ही शुद्ध आत्मा आहात.

आणखी एक अद्भुत उपनिषदिक प्रेरणादायी विचार आहे. हे इसवस्यामिदं सर्वम् आहे: विश्वातील प्रत्येक सामग्री परमेश्वराच्या जीवनाने धडधडत आहे. फुलं आणि हिरव्या गवतासह हसा. झुडुपे, फर्न आणि डहाळ्यांसह स्मित करा. सर्व शेजारी, कुत्रे, मांजर, गायी, मनुष्यप्राणी, झाडे, किंबहुना निसर्गाच्या सर्व निर्मितींशी मैत्री वाढवा. तुम्हाला परिपूर्ण आणि समृद्ध जीवन मिळेल.

प्रकाशमय विचारांवर प्रतिबिंबित करा

जर तुम्हाला तुमची विचारशक्ती विकसित करायची असेल, तुम्हाला तुमचे व्यक्तिमत्व घडवायचे असेल आणि महान बनायचे असेल, तर प्रेरणादायी आणि प्रकाश देणारी विचारांची काही पुस्तके नेहमी तुमच्याजवळ ठेवा. ते तुमच्या दैनंदिन कृतीचा आणि जगण्याचा भाग होईपर्यंत ते पुन्हा पुन्हा वाचा.

चिंतनासाठी येथे काही प्रकाशमय विचारांची यादी आहे:

1. शुद्ध विवेकामुळे कणखर हृदय आणि कणखर मन बनते.
2. दारिद्र्य हा आळशीचा मोठा भाऊ आहे.
3. आत्मज्ञान हा सर्वात मोठा खजिना आहे. ध्यान ही ज्ञानाची गुरुकिल्ली आहे.

चुकीच्या विचारांसाठी योग्य विचार

उत्कटतेने आणि वासनेच्या विचारांवर ब्रह्मचर्याच्या प्रामाणिक अभ्यासाने, सत्याचा साक्षात्कार करून, ईश्वराला जाणण्याच्या तीव्र आकांक्षेने, शुद्धतेच्या महान फायद्यांचे ध्यान करून जिंकले पाहिजे.

प्रेम, क्षमा, दया, मैत्री, शांती, संयम आणि अहिंसा यांचे विचार निर्माण करून द्वेष आणि क्रोधाचे विचार नियंत्रित केले पाहिजेत.

अभिमान आणि अभिमानाशी संबंधित विचारांवर नम्रता जोपासण्याच्या मूल्याची पद्धतशीर मानसिक तपासणी करून नियंत्रित करणे आवश्यक आहे.

लोभ, बळकावणे आणि मालकीचे विचार प्रामाणिकपणा, निस्पृहता, औदार्य, समाधान आणि लोभ नसलेल्या गोष्टींचा पाठपुरावा करून दूर केले पाहिजेत.

कुलीनता आणि मोठेपणा, आत्मसंतुष्टता आणि हृदयाची महानता, आपल्याला संकुचितता, मत्सर, क्षुद्रपणा या सर्व विचारांवर मात करण्यास मदत करेल.

भेदभावाच्या विकासाद्वारे भ्रम आणि मोह यांचा सर्वोत्तम विजय होतो. व्यर्थपणावर अनेक बाजूंच्या साधेपणाने मात केली जाते, विनयशीलतेने अहंकारावर मात केली जाते.

विचारांचे सरगम

विविध प्रकारचे विचार आहेत. सहज विचार आहेत. दृश्य विचार आहेत. श्रवणविषयक विचार आहेत (श्रवणाच्या दृष्टीने विचार करणे). प्रतीकात्मक विचार आहेत (चिन्हांच्या दृष्टीने विचार करणे). काही विचार सवयीचे असतात.

किनेस्थेटिक विचार आहेत (हालचालीच्या दृष्टीने विचार करणे, खेळ खेळण्यासारखे). भावनिक विचार आहेत. दृश्य अवस्थेपासून श्रवण अवस्थेपर्यंत आणि श्रवणविषयक अवस्थेपासून किनेस्थेटिकमध्ये विचार बदलतात.

विचार आणि श्वास यांचा घनिष्ट संबंध आहे कारण मन आणि प्राण यांचा जवळचा संबंध आहे. मन एकाग्र झाले की श्वासोच्छवास मंद होतो. जर एखाद्याने जलद विचार केला तर श्वसन देखील जलद होते. सायकोग्राफ म्हणून ओळखले जाणारे विचार वाचन यंत्र आहे जे विचारांचे प्रकार योग्यरित्या नोंदवते.

मीन विचार आणि नैतिक विकास

अनियंत्रित विचार हे सर्व वाईटांचे मूळ आहेत. प्रत्येक विचार स्वतःच अत्यंत कमकुवत असतो, कारण मन सामान्यतः असंख्य आणि सतत बदलणाऱ्या विचारांनी विचलित होते.

विचारांना जितके अधिक संयमित केले जाते तितके मन अधिक एकाग्र होते आणि परिणामी ते अधिक सामर्थ्य आणि सामर्थ्य प्राप्त करते.

हे क्षुद्र आणि मूळ विचार नष्ट करण्यासाठी रुग्णाच्या कामाची मागणी करते; पण उदात्त विचारांची करमणूक ही मूळ विचार नष्ट करण्याची सर्वात सोपी आणि जलद पद्धत आहे. विचारांच्या नियमांबद्दल अज्ञानी, सांसारिक मनाची व्यक्ती सर्व प्रकारच्या विचारांना बळी पडते - द्वेष, क्रोध, सूड, वासना - आणि दुर्बल इच्छाशक्ती, विवेकशक्तीची कमतरता आणि प्रतिकूल सूक्ष्म कार्यांचा गुलाम बनतो.

मनाच्या, उदात्त आणि चांगल्या विचारांचे मनोरंजन करणे आणि त्यांच्या सहाय्याने विस्कळीत, विचलित, वैविध्यपूर्ण, सांसारिक आणि मूलभूत विचारांवर नियंत्रण ठेवणे ही मानसिक शक्ती मिळविण्याची सर्वोत्तम पद्धत आहे.

जेव्हा सर्व वाईट विचार मनाला त्रास देतात, तेव्हा त्याकडे दुर्लक्ष करून त्यावर विजय मिळवण्याची सर्वोत्तम पद्धत आहे. वाईट विचाराकडे दुर्लक्ष कसे करावे? ते विसरून. आपण कसे विसरू शकतो? त्यात आपण पुन्हा गुरफटून न जाता आपण त्याबद्दल विचार न करता

आपण मनाला त्यात पुन्हा गुंतण्यापासून किंवा त्याच्यावर विचार करण्यापासून कसे रोखू शकतो? काहीतरी अतिशय मनोरंजक, उदात्त आणि प्रेरणादायक काहीतरी विचार करून. दुर्लक्ष करा, विसरा, काहीतरी प्रेरणादायी विचार करा; वाईट विचारांवर प्रभुत्व मिळवण्यासाठी या तिघींनी मोठी साधना केली आहे.

सातवा अध्याय

विचार-नियंत्रणासाठी सकारात्मक पद्धती

एकाग्रतेच्या सरावाने विचार-नियंत्रण

बुडबुडे करणारे विचार शांत करा. वाढत्या भावना शांत करा. सुरुवातीला ठोस फॉर्मवर लक्ष

केंद्रित करा. एखाद्या फुलावर, भगवान बुद्धाच्या रूपावर, कोणत्याही स्वप्नातील चित्रावर, हृदयाच्या तेजस्वी प्रकाशावर, कोणत्याही संताच्या चित्रावर किंवा आपल्या इष्टदेवतेवर लक्ष केंद्रित करा.

तीन किंवा चार बैठका घ्या; पहाटे, 8 am, 4 pm आणि 8 pm भक्त हृदयावर, राजा योगिन्स त्रिकुटीवर (मनाचे आसन), वेदांती निरपेक्षतेवर लक्ष केंद्रित करतात. त्रिकुटी म्हणजे भुवयांमधील जागा.

तुम्ही नाकाच्या टोकावर, नेव्हलवर किंवा मूलाधारावर (स्पाइनल कॉलमच्या शेवटच्या मणक्याच्या खाली) लक्ष केंद्रित करू शकता.

जेव्हा असंबद्ध विचार मनात येतात तेव्हा उदासीन व्हा. ते निघून जातील. त्यांना जबरदस्तीने गाडी चालवू नका. ते टिकून राहतील आणि प्रतिकार करतील. ते तुमच्या इच्छेवर कर लावेल. ते दुप्पट शक्तीने प्रवेश करतील. पण दैवी विचारांची जागा घ्या. असंबद्ध विचार हळूहळू नष्ट होतील. एकाग्रतेच्या सरावात हळू आणि स्थिर रहा.

मनातील बदल थांबवण्यासाठी एकाग्रतेचा सराव केला जातो. एकाग्रता म्हणजे मनाला एका रूपात किंवा वस्तूवर दीर्घकाळ धरून ठेवणे. मनाची नासधूस दूर करण्यासाठी आणि इतर अनेक अडथळे जे एकमुखीपणाच्या मार्गात उभे आहेत, केवळ एकाच गोष्टीवर एकाग्रतेचा सराव केला पाहिजे.

एकाग्रता हे कामुक विचार आणि इच्छांना विरोध करते, आनंद आणि चिंतेला, सतत विचारांना गोंधळात टाकते, आळशीपणा आणि उदासीनतेला लागू केलेले विचार, इच्छाशक्तीला अत्यानंद.

बाह्य वस्तूंवर मन एकाग्र करणे सोपे आहे. मनाची बाह्यांगाकडे जाण्याची नैसर्गिक प्रवृत्ती असते. श्रीकृष्ण, राम, नारायण, देवी किंवा भगवान येशूचे चित्र किंवा कोणतेही चित्र समोर ठेवा. डोळे मिचकावल्याशिवाय स्थिरपणे पहा. डोके पहा, मग शरीराकडे, नंतर पायांकडे. तीच प्रक्रिया पुन्हा पुन्हा करा. जेव्हा तुमचे मन शांत होते तेव्हा फक्त एखाद्या विशिष्ट जागेकडे पहा, नंतर डोळे बंद करा आणि मानसिकदृष्ट्या चित्र पहा.

तुम्ही चित्राच्या अनुपस्थितीतही ते अगदी स्पष्टपणे दृश्यमान करण्यात सक्षम असावे. एका क्षणाच्या सूचनेवर आपल्याला मानसिक चित्र कॉल करावे लागेल. काही काळ स्थिरपणे तिथे ठेवा. ही एकाग्रता आहे. याचा सराव तुम्हाला रोज करावा लागेल.

तुम्हाला तुमची एकाग्रता वाढवायची असेल तर तुम्हाला तुमच्या सांसारिक इच्छा आणि

क्रियाकलाप कमी करावे लागतील. तुम्हाला दररोज काही तास मौन पाळावे लागेल. तरच मन अगदी सहज आणि अडचणीशिवाय एकाग्र होऊ शकते.

एकाग्रतेत तुमच्या मनात एकच विचार किंवा लहर असेल. मन फक्त एकाच वस्तूचे रूप धारण करते. मनाच्या इतर सर्व ऑपरेशन्स स्थगित आहेत.

सकारात्मक वृत्तीने विचार-नियंत्रण

मनाच्या विशिष्ट वृत्तीने स्वतःला सकारात्मक बनवून हानिकारक किंवा अनिष्ट विचार आणि प्रभावांविरुद्ध स्वतःला बंद करण्याची शक्ती प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करा. असे केल्याने, तुम्ही आत्म्याच्या सर्व उच्च आवेगांना आतील आणि सर्व उच्च शक्ती आणि बाहेरील प्रभावांना ग्रहण करू शकता. स्वतःला एक सूचना करा, “मी स्वतःला बंद करतो; मी स्वतःला खालील सर्व गोष्टींसाठी सकारात्मक बनवतो आणि सर्व उच्च प्रभावांसाठी, वरील सर्व गोष्टींसाठी खुला आणि ग्रहणक्षम बनतो." मनाची ही वृत्ती, जाणीवपूर्वक, आता आणि नंतर, लवकरच एक सवय बनते.

जीवनाच्या दिसलेल्या आणि न दिसणाऱ्या दोन्ही बाजूंचे सर्व खालचे आणि अवांछित प्रभाव बंद केले जातात आणि सर्व उच्च प्रभावांना आमंत्रित केले जाते आणि त्यांना आमंत्रित केले जाते त्या प्रमाणात ते प्रवेश करतील.

मनात शंका आहे; वास्तव देखील आहे. देव आहे की नाही अशी शंका येते. याला संशय-भावना म्हणतात. मी ब्रह्म जाणू शकेन की नाही अशी आणखी एक शंका निर्माण होते. मग दुसरा आवाज सांगतो: “देव किंवा ब्रह्म वास्तविक आहे. माझ्या हातात अमलाका फळासारखे ते एक ठोस वास्तव आहे. तो ज्ञान आणि आनंदाचा समूह आहे (प्रज्ञाघन, चिदघन, आनंदघन). मला कळू शकते!”

आम्हाला काहीतरी स्पष्टपणे समजले आहे आणि या कल्पना चांगल्या प्रकारे ग्राउंड आणि अंतर्भूत आहेत. काही कल्पना अस्पष्ट असतात आणि ठाम नसतात. ते येतात आणि जातात. आपण कल्पना जोपासल्या पाहिजेत आणि त्या दृढतेने निश्चित आणि रोपण होईपर्यंत त्यांना ग्राउंड करावे लागेल. कल्पनांचे स्पष्टीकरण केल्याने गोंधळ दूर होईल आणि मनात गोंधळ. जेव्हा एखादी शंका उद्भवते की, "देव आहे की नाही, मी आत्मसाक्षात्कारात यशस्वी होईल की नाही," ते सु-निर्देशित सूचना आणि पुष्टीकरणांनी दूर केले पाहिजे जसे की: "हे खरे आहे; मी यशस्वी होईन. यात शंका नाही.” "माझ्या शब्दकोशात, माझ्या शब्दसंग्रहात, 'शक्य नाही', 'अशक्य', 'कठीण' वगैरे शब्द नाहीत. सूर्यप्रकाशात प्रत्येक गोष्ट शक्य आहे." जेव्हा तुम्ही तुमचा दृढ निश्चय करता तेव्हा काहीही अवघड नसते. दृढ निश्चय आणि दृढ संकल्प प्रत्येक प्रकरणात किंवा उपक्रमात आणि विशेषत: मनावर विजय मिळवण्यात

निखळ यश देईल.

असहकाराने विचार-नियंत्रण

मनाच्या दुष्ट भटकंतीत असहकार. हळूहळू मन तुमच्या नियंत्रणात येईल. मनाने असहकार करण्याची व्यावहारिक पद्धत येथे आहे. जर मन म्हणत असेल: "मला आज गोड पदार्थ खावे लागतील," तर मनाला सांगा: "आज मी तुला सहकार्य करणार नाही. मी गोड खाणार नाही. मी फक्त भाकरी आणि डाळ खाईन. जर मन म्हणत असेल: "मला सिनेमाला जावे लागेल," मनाला सांगा: "मी स्वामी रामानंदांच्या सत्संगाला उपस्थित राहीन आणि उपनिषदांवर त्यांचे प्रवचन ऐकेन." जर मन म्हणत असेल: “मला रेशमी शर्ट घालायलाच हवा,” मनाला म्हणा: “मी भविष्यात रेशमी कपडे घालणार नाही; मी फक्त खद्दर घालेन. मनाने असहकार करण्याची ही पद्धत आहे. मनाचा असहकार म्हणजे इंद्रिय प्रवाहांविरुद्ध पोहणे होय. मन पातळ होईल आणि हळूहळू ते तुमचा आज्ञाधारक सेवक होईल. मनावर प्रभुत्व मिळवाल.

आत्मसंयमी मनुष्य, इंद्रियांमध्ये संयम ठेवून व आकर्षण व विकृतीपासून मुक्त होऊन शांती प्राप्त करतो. मन आणि इंद्रियांना नैसर्गिकरित्या आकर्षण आणि तिरस्करण या दोन प्रवाहांनी संपन्न केले आहे. त्यामुळे मन आणि इंद्रियांना काही वस्तू आवडतात आणि काही इतर वस्तू आवडत नाहीत. परंतु शिस्तबद्ध मनुष्य इंद्रिय-वस्तूंमध्ये मन आणि इंद्रियांसह आकर्षण आणि तिरस्कारापासून मुक्त, आत्म्यामध्ये प्रभुत्व मिळवतो आणि शाश्वत शांती प्राप्त करतो.

शिस्तबद्ध स्वतःची इच्छाशक्ती खूप मजबूत असते. म्हणून, इंद्रिये आणि मन त्याच्या इच्छेचे पालन करतात. शिस्तबद्ध आत्म केवळ त्या वस्तू घेतो ज्या शरीराच्या देखभालीसाठी अत्यंत आवश्यक असतात प्रेम किंवा द्वेष न करता. शास्त्रांनी निषिद्ध केलेल्या वस्तू तो कधीच घेत नाही.

विचार पातळ करण्याची कला

रबर लागवडीमध्ये, लागवड करणारे मोठ्या झाडांच्या परिसरात उभी असलेली छोटी अतिरिक्त झाडे कापून रबराची झाडे पातळ करण्याच्या पद्धतीचा अवलंब करतात. असे केल्याने ते मोठ्या झाडांचे अधिक दूध (रबर रस) टॅप करू शकतात. असे असले तरी, अमरत्वाचे अमृत दूध किंवा अमृत पिण्यासाठी तुम्ही विचारांचा एक - एक करून नाश करून त्यांना पातळ केले पाहिजे.

ज्याप्रमाणे तुम्ही टोपलीतून फक्त चांगली फळे ठेवता आणि वाईट फळे टाकून देता, त्याचप्रमाणे तुमच्या मनात चांगले विचार ठेवा आणि वाईट गोष्टींचा त्याग करा.

जसा योद्धा एक एक करून शत्रूची मुंडकी कापून टाकतो, जेव्हा ते सापळ्याच्या दारातून किल्ल्यातून बाहेर पडतात, त्याचप्रमाणे, जेव्हा ते सापळ्याच्या दारातून बाहेर पडतात तेव्हा विचारांना एक एक करून चिरून टाकतात.

जेव्हा सरड्याची शेपटी कापली जाते तेव्हा कापलेला टोक काही काळ फडफडतो कारण शेपटीत अजून थोडासा प्राण शिल्लक असतो. एक किंवा दोन मिनिटांनंतर सर्व हालचाली थांबतील. असे असले तरी विचार पातळ करून कमी करूनही काही विचार सरड्याच्या शेपटीसारखे फिरतील. पण ते शक्तीहीन आहेत. ते कोणतेही गंभीर नुकसान करू शकत नाहीत. त्यांच्यात चैतन्य नाही.

ज्याप्रमाणे बुडणारा माणूस स्वतःला वाचवण्यासाठी काहीही पकडण्याचा प्रयत्न करतो, त्याचप्रमाणे हे निर्जीव विचारही त्यांच्या पूर्वीच्या जीवनात आणि जोमात परत येण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न करतात. एकाग्रता आणि ध्यानाचा दैनंदिन सराव तुम्ही नियमितपणे करत राहिल्यास ते तुपाच्या दिव्याप्रमाणे स्वतःहून मरतील.

उत्कटता, अहंकार, मत्सर, अभिमान आणि द्वेष हे खूप खोलवर रुजलेले आहेत. झाडाच्या फांद्या तोडल्या तर काही वेळाने त्या पुन्हा वाढतात. असे असले तरी, हे विचार जे काही काळ दडपून ठेवलेले किंवा पातळ केले जातात, ते काही काळानंतर पुन्हा प्रकट होतात. अथक परिश्रम, विचार, ध्यान इत्यादिंद्वारे ते पूर्णपणे उखडून टाकावे.

नेपोलियनच्या पद्धतीद्वारे विचार-नियंत्रण

जेव्हा तुम्ही एका विषयावर विचार करता तेव्हा इतर विचारांना प्रवेश देऊ नका. जेव्हा तुम्ही गुलाबाचा विचार करता तेव्हा वेगवेगळ्या प्रकारच्या गुलाबांचाच विचार करा. इतर विचारांना प्रवेश देऊ नका.

जेव्हा तुम्ही दयेचा विचार करता तेव्हा फक्त दया आणि दयेचा विचार करा. क्षमा आणि सहिष्णुतेचा विचार करू नका. गीतेचा अभ्यास करताना चहा किंवा क्रिकेट सामन्याचा विचार करू नका. हातात असलेल्या विषयावर पूर्णपणे व्यस्त रहा.

नेपोलियनने आपले विचार अशा प्रकारे नियंत्रित केले: “जेव्हा मला अधिक आनंददायक गोष्टींचा विचार करायचा आहे, तेव्हा मी माझ्या मनातील कपाटे बंद करतो आणि जीवनातील अधिक अप्रिय गोष्टी उघड करतो आणि अधिक आनंददायी विचार असलेली कपाटे उघडतो. जर मला झोपायचे असेल तर मी मनाची सर्व कपाटे बंद करतो!

वाईट विचारांच्या पुनरावृत्तीला अटक करा

समजा वाईट विचार तुमच्या मनात बारा तास राहतात आणि दर तिसऱ्या दिवशी पुन्हा येतात. एकाग्रता आणि ध्यानाच्या दैनंदिन सरावाने जर तुम्ही त्यांना दहा तास थांबवू शकता आणि आठवड्यातून एकदा पुनरावृत्ती करू शकता, तर ती एक निश्चित सुधारणा आहे. तुम्ही तुमचा सराव सुरू ठेवल्यास, मुक्काम आणि पुनरावृत्तीचा कालावधी हळूहळू कमी होईल.

अखेरीस ते पूर्णपणे अदृश्य होतील. तुमच्या सध्याच्या मनःस्थेची गेल्या वर्षाची किंवा मागील वर्षापूर्वीच्या स्थितीशी तुलना करा. तुम्ही तुमची प्रगती जाणून घेऊ शकाल.

सुरवातीला प्रगती खूप मंद असेल. तुमची वाढ आणि प्रगती मोजणे तुमच्यासाठी कठीण होईल.

चुकीच्या विचारांना कोणतीही सवलत द्या

सुरुवातीला चुकीचा विचार मनात येतो. मग आपण एक मजबूत कल्पना मनोरंजन. त्या चुकीच्या विचारावर राहण्यात तुम्हाला आनंद होतो.

तुम्ही त्याच्या मनात राहण्यास संमती देता आणि हळूहळू चुकीचा विचार, जेव्हा त्याला विरोध होत नाही, तेव्हा तो तुमच्या मनावर घट्ट पकड घेतो.

मग ते पळवणे फार कठीण होऊन बसते. अशी म्हण आहे: "एखाद्या बदमाशाला एक इंच द्या आणि तो वेल घेईल." हे चुकीच्या विचारांच्या बाबतीतही खरे आहे.

निरुपयोगी चुकीचे विचार

ज्याप्रमाणे कुत्रा किंवा गाढव आत येण्याचा प्रयत्न करते तेव्हा तुम्ही तुमचे दार किंवा गेट बंद करता, त्याचप्रमाणे, कोणताही वाईट विचार आत येण्यापूर्वी आणि तुमच्या शारीरिक मेंदूवर छाप पडण्यापूर्वी तुमचे मन बंद करा. तुम्ही लवकरच ज्ञानी व्हाल आणि शाश्वत, अनंत शांती आणि आनंद प्राप्त कराल.

वासना, लोभ आणि अहंकार पुसून टाका. केवळ शुद्ध पवित्र विचारांचे मनोरंजन करा. हे एक कठीण काम आहे, कठीण काम आहे. त्याचा सराव करावा लागेल. काही वेळाने तुम्ही तुमच्या प्रयत्नात यशस्वी व्हाल.

एका वाईट विचाराचा नाश केल्याने तुम्हाला इतर विचारांचा नायनाट करण्याची शक्ती मिळेल आणि तुमची आत्मा-शक्ती किंवा इच्छाशक्ती विकसित होईल.

वाईट विचार चिरडण्यात तुम्ही अपयशी ठरलात तरी निराश होऊ नका. टाकीचे घाव

सोसल्याशिवाय देवपण येत नाही. तुमच्यामध्ये आंतरिक आध्यात्मिक शक्ती हळूहळू प्रकट होईल. हे तुम्हाला जाणवू शकते.

वाईट विचारांच्या निर्मूलनासाठी आध्यात्मिक सराव

जेव्हा तुमच्या मनात वाईट विचार येतात तेव्हा तुमचे मन कधीकधी थरथर कापते. हे तुमच्या आध्यात्मिक प्रगतीचे लक्षण आहे. तुमची आध्यात्मिक वाढ होत आहे. जेव्हा तुम्ही भूतकाळात केलेल्या तुमच्या वाईट कृत्यांचा विचार कराल तेव्हा तुम्हाला खूप त्रास होईल.

हे देखील तुमच्या आध्यात्मिक उलथापालथीचे लक्षण आहे. तुम्ही आता त्याच क्रियांची पुनरावृत्ती करणार नाही. तुमचे मन थरथर कापेल. जेव्हा जेव्हा एखाद्या वाईट कृतीचा चुकीचा विचार तुम्हाला सवयीच्या जोरावर तीच कृती करण्यास उद्युक्त करतो तेव्हा तुमचे शरीर थरथरते. पूर्ण जोमाने आणि मनापासून ध्यान चालू ठेवा. वाईट कृतींच्या सर्व आठवणी, सर्व वाईट विचार, सैतानाच्या सर्व वाईट प्रॉम्प्टिंग्स, स्वतःच मरतील. तुम्ही परिपूर्ण शुद्धता आणि शांततेत स्थापित व्हाल.

सुरुवातीला तुम्ही ध्यानाला बसताच तुमच्या मनात सर्व प्रकारचे वाईट विचार येतील. जेव्हा तुम्ही शुद्ध विचारांचे मनोरंजन करण्याचा प्रयत्न करता तेव्हा ध्यानादरम्यान असे का होते?

या कारणास्तव इच्छुक लोक त्यांची आध्यात्मिक साधना सोडतात. तुम्ही माकड हाकलण्याचा प्रयत्न केल्यास, ते तुमच्यावर सूड उगवण्याचा प्रयत्न करते. तरीही, जेव्हा तुम्ही चांगले, दैवी वाढवण्याचा प्रयत्न करता तेव्हा जुने वाईट विचार तुमच्यावर सूडबुद्धीने आणि दुप्पट शक्तीने आक्रमण करण्याचा प्रयत्न करतात.

विचार तुमचा शत्रू तुम्हाला घरातून बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करता तेव्हा तुमचा जोरदार प्रतिकार करण्याचा प्रयत्न करतो.

निसर्गात प्रतिकाराचा नियम आहे. जुने वाईट विचार ठासून सांगतात, “हे मनुष्य! क्रूर होऊ नका. तुम्ही आम्हाला अनादी काळापासून तुमच्या मानसिक कारखान्यात राहण्याची परवानगी दिली आहे. आम्हाला येथे राहण्याचा पूर्ण अधिकार आहे. तुमच्या सर्व वाईट कृत्यांमध्ये आम्ही तुम्हाला आतापर्यंत मदत केली आहे. तुम्ही आम्हाला आमच्या राहत्या घरातून का घालवू इच्छिता? आम्ही आमचे निवासस्थान सोडणार नाही. ” निराश होऊ नका. तुमच्या ध्यानाचा सराव नियमितपणे सुरू ठेवा. हे वाईट विचार दूर होतील.

.

शेवटी ते सर्व नष्ट होतील. सकारात्मक नेहमी नकारात्मक मात करते. हा निसर्गाचा नियम आहे. सकारात्मक चांगल्या विचारांपुढे नकारात्मक वाईट विचार टिकू शकत नाहीत. धैर्याने भीतीवर मात केली. संयमाने राग आणि चिडचिडेपणावर मात केली जाते. प्रेम द्वेषावर मात करते. पवित्रता वासनेवर मात करते.

ध्यान करताना मनाच्या पृष्ठभागावर वाईट विचार आल्यावर आता तुम्हाला अस्वस्थ वाटते ही वस्तुस्थिती हे सूचित करते की तुम्ही अध्यात्मात वाढत आहात.

भूतकाळात तुम्ही जाणीवपूर्वक सर्व प्रकारच्या वाईट विचारांना आश्रय दिला होता. तुम्ही त्यांचे स्वागत आणि पोषण केले. तुमच्या अध्यात्मिक आचरणात सातत्य ठेवा. दृढ आणि मेहनती व्हा. आपण यशस्वी होणे बंधनकारक आहे. एक कंटाळवाणा प्रकारचा इच्छुक व्यक्ती देखील जर 2 किंवा 3 वर्षे अखंड प्रवाहात जप आणि ध्यानाचा सराव चालू ठेवला तर त्याच्यामध्ये एक अद्भुत बदल दिसून येईल. आता तो सराव सोडू शकत नाही. त्याने एक दिवस जरी ध्यानाचा सराव थांबवला तरी त्याला खरे तर त्या दिवशी आपले काहीतरी हरवले आहे असे वाटेल. त्याचे मन खूपच अस्वस्थ असेल.

वाईट विचारांसाठी सर्वोत्तम उपाय

जेव्हा मन रिकामे असते तेव्हा वाईट विचार आत शिरण्याचा प्रयत्न करतात. वाईट विचार हा व्यभिचाराचा आरंभ किंवा आरंभबिंदू आहे. केवळ वासनायुक्त नजरेने, तू आधीच हृदयात व्यभिचार केला आहेस. मानसिक क्रिया हीच खरी क्रिया आहे. हे लक्षात ठेव! देव माणसाचा त्याच्या हेतूने न्याय करतो; सांसारिक लोक माणसाला त्याच्या बाह्य शारीरिक कृतींवरून ठरवतात. तुम्हाला त्या माणसाच्या हेतूकडे लक्ष द्यावे लागेल. मग तुमची चूक होणार नाही.

मन पूर्णपणे व्यापून ठेवा. मग वाईट विचार आत येणार नाहीत. निष्क्रिय मेंदू ही सैतानाची कार्यशाळा आहे. प्रत्येक मिनिटाला मन पहा.

नेहमी स्वत:ला काही कामात गुंतवून ठेवा—शिलाई, भांडी साफ करणे, झाडू लावणे, पाणी काढणे, वाचन, ध्यान करणे, मणी मोजणे, दैवी गीते गाणे, प्रार्थना करणे, वडीलधाऱ्यांची सेवा करणे किंवा आजारी लोकांची देखभाल करणे. सैल बोलणे आणि गप्पाटप्पा टाळा. गीता, उपनिषद, योगवसिष्ठ इत्यादी उदात्त विचारांनी मन भरून टाका.

विचारांची दैनिक शिस्त

मन एक खोडकर इंप आहे. ते उडी मारणाऱ्या माकडासारखे आहे. दररोज शिस्त लावली पाहिजे.
तरच ते हळूहळू तुमच्या नियंत्रणात येईल.

तुमच्या मनाच्या व्यावहारिक प्रशिक्षणानेच तुम्ही वाईट विचार आणि कृती निर्माण होण्यापासून रोखू शकता आणि पुनरावृत्तीमुळे उद्भवलेले वाईट विचार आणि कृती टाळू शकता.

तुमच्या मनाच्या व्यावहारिक प्रशिक्षणानेच तुम्ही चांगले विचार आणि कृती निर्माण होण्यास प्रोत्साहन देऊ शकता आणि चांगले विचार आणि कृती निर्माण झाल्यावर ते टिकवून ठेवू शकता.

मानसिक विश्रांतीसाठी येथे एक सुंदर दैनंदिन व्यायाम आहे. ते तुमच्यामध्ये मोठी प्रेरणा आणि शक्ती ओततील. डोळे बंद करा. आनंददायी असलेल्या कोणत्याही गोष्टीचा विचार करा. यामुळे मनाला अप्रतिम आराम मिळेल. पराक्रमी हिमालय, पवित्र गंगा, काश्मीरमधील आकर्षक दृश्ये, ताजमहाल, कलकत्ता येथील व्हिक्टोरिया मेमोरियल, एक सुंदर सूर्यास्त, महासागराचा विशाल विस्तार किंवा असीम निळे आकाश यांचा विचार करा.

कल्पना करा की संपूर्ण जग आणि तुमचे शरीर आत्म्याच्या या विशाल महासागरात पेंढासारखे तरंगत आहेत. तुम्ही परमात्म्याच्या सान्निध्यात आहात असा अनुभव घ्या. संपूर्ण जगाचे जीवन तुमच्याद्वारे धडधडत आहे, कंप पावत आहे आणि धडधडत आहे असा अनुभव घ्या. असा अनुभव करा की भगवान हिरण्यगर्भ, जीवनाचा महासागर, त्याच्या विशाल छातीवर हळुवारपणे तुम्हाला डोलत आहे. मग डोळे उघडा. तुम्हाला प्रचंड मानसिक शांती, जोम आणि सामर्थ्य मिळेल. याचा सराव करा आणि अनुभवा.

विचार आणि साप-सादृश्य

ज्याप्रमाणे फळाचा जन्म बीजातून होतो, त्याचप्रमाणे कर्मही विचारातून जन्माला येतात. चांगले विचार चांगल्या कृती निर्माण करतात. वाईट विचार वाईट कृती निर्माण करतात.

चांगल्या विचारांना हार्बर करा. वाईट विचार दूर करा. सत्संग, धार्मिक पुस्तकांचा अभ्यास, प्रार्थना इत्यादीद्वारे चांगले विचार जोपासले तर वाईट विचार आपसूकच मरतील.

ज्याप्रमाणे तुम्ही तुमच्या बुटातील खडा ताबडतोब काढून टाकता ज्यामुळे तुम्हाला त्रास

होतो, त्याचप्रमाणे तुम्ही तुमच्या मनातील कोणताही त्रासदायक विचार त्वरित काढून टाकण्यास सक्षम असणे आवश्यक आहे. तरच तुम्हाला विचारांच्या नियंत्रणात पुरेसे सामर्थ्य प्राप्त झाले आहे. तरच तुम्हाला अध्यात्मिक मार्गात खरी प्रगती साधता येईल.

जेव्हा तुम्ही सापाच्या डोक्यावर काठीने वार करून त्याचे डोके चिरडता तेव्हा तो काही

काळ पूर्णपणे स्थिर राहतो. तुम्हाला वाटते की ते मेले आहे. अचानक डोके वर काढते आणि पळून जाते. असे असले तरी, जे विचार तुम्ही एकदा चिरडले आणि दाबले गेले होते ते पुन्हा बळकट होतात आणि डोके वर काढतात. ते पुनरुत्थानाच्या पलीकडे पूर्णपणे नष्ट केले पाहिजेत.

विचार-विजय करून जग-विजय

विचारांवर किंवा संकल्पांवर नियंत्रण ठेवा. कल्पनाशक्ती किंवा दिवास्वप्न टाळा. मनाचा नायनाट होईल. संकल्प नष्ट होणे म्हणजे मोक्ष किंवा मुक्ती होय. कल्पना नसताना मनाचा नाश होतो.

जगाच्या भ्रमाचा अनुभव तुमच्या कल्पनेमुळे येतो. कल्पनाशक्ती पूर्णपणे बंद झाल्यावर ती नाहीशी होते.

विचारांवरील विजय हा खरोखरच सर्व मर्यादा, दुर्बलता, अज्ञान आणि मृत्यूवर विजय आहे. मशिन गनशी होणाऱ्या बाह्य युद्धापेक्षा मनाशी आतील युद्ध अधिक भयंकर असते. शस्त्रांच्या बळावर जग जिंकण्यापेक्षा विचारांवर विजय मिळवणे कठीण आहे. तुमच्या विचारांवर विजय मिळवा आणि तुम्ही जग जिंकाल.

विचारशक्तीसाठी एक दैवी वाहिनी तयार करा

विचार सामान्यतः बाह्य वस्तूंकडे सहजतेने वाहतात. मन प्रापंचिक वस्तूंचा सहज विचार करू शकते. तो त्याचा स्वभाव आहे.

जुन्या खोबणीत आणि सांसारिक विचारांच्या मार्गांमध्ये मानसिक शक्ती सहजपणे वाहू शकते. देवाचा विचार करणे अत्यंत कठीण आहे. व्यवहाराच्या सांसारिक मनासाठी हे एक चढाईचे काम आहे.

मनाला प्रापंचिक विचारांपासून, बाह्य वस्तूंपासून मुक्त करण्यात आणि भगवंतावर स्थिर करण्यात जी अडचण आहे, तीच अडचण गंगा गंगा-सागराकडे नैसर्गिक प्रवाहाऐवजी गंगोत्रीकडे प्रवाहित करण्यात आहे. हे यमुनेच्या प्रवाहाविरुद्ध रोईंग करण्यासारखे आहे.

तरीही, अथक प्रयत्न आणि त्यागाद्वारे, जर तुम्हाला जन्म आणि मृत्यूपासून मुक्त करायचे असेल तर, त्याच्या इच्छेविरुद्ध, देवाकडे वाहून जाण्याचे प्रशिक्षण दिले पाहिजे. सांसारिक दु:ख आणि क्लेशांपासून सुटका हवी असेल तर दुसरा मार्ग नाही.

विचार-नियंत्रणात दक्षतेची भूमिका

सुरुवातीला एका विचारावर मन स्थिर करणे खूप कठीण आहे. विचारांची संख्या कमी करा. फक्त एकाच विषयावर विचार करण्याचा प्रयत्न करा.

जर तुम्ही गुलाबाचा विचार केला तर तुमच्या मनात सर्व प्रकारचे विचार फक्त गुलाबाशी जोडलेले असू शकतात. जगाच्या वेगवेगळ्या भागात उगवलेल्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या गुलाबांचा तुम्ही विचार करू शकता. गुलाबापासून बनवलेल्या विविध तयारींचा आणि त्यांच्या उपयोगाचा तुम्ही विचार करू शकता. आपण इतर प्रकारच्या फुलांचे विचार देखील प्रवेश करू शकता; पण फळे आणि भाज्यांचा विचार करू नका.

मनाची ध्येयहीन भटकंती स्थिती तपासा. जेव्हा आपण गुलाबाचा विचार करता तेव्हा यादृच्छिकपणे विचार करू नका. हळुहळू तुम्ही फक्त एका विचारावर मन स्थिर करू शकता. रोज मनाला शिस्त लावावी लागेल. विचार-नियंत्रणात शाश्वत दक्षता आवश्यक आहे.

आपले विचार पहा आणि आध्यात्मिक करा

विचार पहा. विचारांवर नियंत्रण ठेवा. आपल्या विचारांचे साक्षीदार व्हा. विचारांवर उठून त्या शुद्ध चैतन्यात वास करा जिथे विचार नाही.

सुप्त मनाच्या खोलात पडलेले सूक्ष्म ठसे, प्रवृत्ती, इच्छा आणि आकांक्षा यांचा तुमच्या सचेतन जीवनावर प्रचंड प्रभाव पडतो

ते शुद्ध आणि उदात्तीकरण केले पाहिजे. त्यांना आध्यात्मिक वळण दिले पाहिजे. शुभ काय ते ऐका. पहा काय शुभ आहे. शुभ काय आहे याचा विचार करा. जे शुभ आहे ते बोला. जे शुभ आहे ते ध्यान करा. शुभ काय ते समजून घ्या. शुभ काय आहे ते जाणून घ्या.

भीती, तीव्र नापसंती, दफन द्वेष, पूर्वग्रह, असहिष्णुता, क्रोध, वासना, सुप्त मनाची क्रिया विस्कळीत करते. सद्गुण जोपासावेत. अवचेतन मन शुद्ध आणि मजबूत करा. इच्छा, लोभ इत्यादी मनाला गुलाम बनवतात आणि अस्पष्ट करतात ज्याला सत्य प्रतिबिंबित करण्यासाठी आणि ध्यानाचा अभ्यास करण्यासाठी मुक्त केले पाहिजे आणि त्याच्या मूळ शुद्धतेकडे पुनर्संचयित केले पाहिजे. खालच्या आवेग भौतिक शरीर आणि मानसिक विमानाशी संबंधित आहेत.

जेव्हा वासना (मानसिक ठसा आणि सूक्ष्म इच्छा) नसल्यामुळे मन कार्य करत नाही, तेव्हा मनोनासा किंवा मनाचा नायनाट होतो.

आठवा अध्याय

विचार-संस्कृतीचे नमुने

भेदभाव आणि आंतरिक मानसिक संस्कृती

जेव्हा जेव्हा तुमच्या मनात इच्छा निर्माण होतात तेव्हा त्या पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करू नका. भेदभाव, योग्य चौकशी आणि वैराग्य यांच्याद्वारे त्यांना नाकारणे. सतत सरावाने तुम्हाला मनाची शांती आणि मानसिक बळ मिळेल. मन पातळ झाले आहे. भटकंतीतून थेट मन तपासले जाते. त्याच्या बाहेर जाणाऱ्या प्रवृत्तींना आळा बसतो.

इच्छा नाहीशी झाली तर विचारही स्वतःच मरून जातील. मन विविध इंद्रिय-वस्तुंपासून अलिप्त होऊन त्यांच्या दोषांचे सतत निरीक्षण करून ब्रह्मावर स्थिरावलेले असते.

समाच्या अभ्यासामध्ये, पाच ज्ञान-इंद्रिये किंवा ज्ञानाची इंद्रिये, उदा., कान, त्वचा, डोळा, जीभ आणि नाक देखील नियंत्रित केले जातात. समा म्हणजे वासना किंवा वासनांच्या सतत निर्मूलनामुळे निर्माण होणारी मनाची शांतता.

हानिकारक विचार आणि स्वत: ची सावधता

वाईट विचारांचे गंभीर आणि विध्वंसक परिणाम स्वतःसाठी पूर्णपणे समजून घ्या. जेव्हा वाईट विचार येतील तेव्हा हे तुम्हाला सावध करेल. ज्या क्षणी ते येतात, त्या क्षणी स्वत: ला परिश्रम करा किंवा दैवी विचार, प्रार्थना किंवा जप या इतर वस्तूंकडे मन वळवा. वाईट विचार दूर करण्याची खरी तळमळ तुम्हाला इतकी जागृत ठेवेल की ते स्वप्नात दिसले तरी तुम्ही लगेच जागे व्हाल. जर तुम्ही जागे असाल तेव्हा शत्रू दिसला तर, जर तुम्ही पुरेशी सावध असाल तर त्याच्याशी सामना करणे तुमच्यासाठी फार कठीण जाणार नाही.

तुम्हाला तुमच्या मनाच्या विकृतीपासून आणि गर्भपातापासून वाचवले पाहिजे. मन हे खेळकर मुलासारखे असते. निष्क्रीय वाहिन्या बनण्यासाठी मनाची शांत ऊर्जा वाकली पाहिजे

सत्याच्या प्रसारासाठी. मन सत्त्वाने (शुद्धतेने) भरलेले असले पाहिजे. सतत सत्य किंवा ईश्वराचा विचार करण्याचे प्रशिक्षण दिले पाहिजे.

जर तुम्हाला अध्यात्मिक मार्गात जलद प्रगती हवी असेल तर प्रत्येक विचाराकडे लक्ष द्या. रिकामे मन सदैव व्यथित असते. ती सैतानाची कार्यशाळा आहे. विचारशील व्हा. आपल्या मनाची काळजी घ्या. प्रत्येक आवेग आणि विचार पहा.

तुमच्या अंतःप्रेरणेला अध्यात्मिक किंवा उदात्तीकरण करा. वाईट विचार हा सर्वात धोकादायक चोर आहे. या चोराला बुद्धीच्या तलवारीने मार. तुमच्या मनात दररोज नवीन दैवी स्पंदने किंवा विचार लहरी निर्माण करा. तुमचे विचार शुद्ध, मजबूत, उदात्त आणि निश्चित करा. तुम्हाला प्रचंड आध्यात्मिक शक्ती आणि शांती मिळेल.

प्रत्येक विचार विधायक आणि उदात्त असला पाहिजे. विचार हे फक्त अपवर्तन आहेत. सर्व विचार नष्ट करा. तू आत दिव्यांच्या प्रकाशाकडे जा. जर तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार साधायचा असेल तर कल्पनाशक्ती आणि अटकळ थांबली पाहिजेत. भावना शुद्ध करा आणि नियंत्रित करा. तुमच्या चेतन जीवनाच्या खाली, अवचेतन जीवनाचा खूप विस्तृत प्रदेश आहे.

सर्व सवयी अवचेतन समतलातून उद्भवतात. आपल्या वस्तुनिष्ठ चेतनेच्या सामान्य जीवनापेक्षा अवचेतन जीवन अधिक शक्तिशाली आहे. योगाच्या सरावाने तुम्ही सुप्त मनाच्या खोलीत सुधारणा, नियंत्रण आणि प्रभाव टाकू शकता. एक वाईट गुण घ्या. रोज सकाळी त्याच्या विरुद्ध गुणाचे ध्यान करा. दिवसा त्याचा सराव करा. वाईट गुण लवकरच नाहीसे होतील. सकाळी दयेचे ध्यान करा आणि दिवसभर त्याचा सराव करा. तुमच्यात लवकरच दया निर्माण होईल.

जर आठवड्यातून तीनदा ऐवजी महिन्यातून एकदा वाईट विचार तुमच्या मनात येत असतील (लक्षात ठेवा की वाईट विचार ही व्यभिचाराची सुरुवात आहे), जर तुम्हाला आठवड्यातून एकदा ऐवजी महिन्यातून एकदा राग आला तर ते प्रगतीचे लक्षण आहे. तुमच्या वाढलेल्या इच्छाशक्तीमुळे; हे वाढत्या आध्यात्मिक शक्तीचे लक्षण आहे. आनंदी रहा. आध्यात्मिक प्रगतीची डायरी ठेवा.

योगिक विचार-संस्कृतीद्वारे आत्म-विकास

योगाच्या अभ्यासात घडणाऱ्या अतिभौतिक घटना आणि अभ्यासकाचा सूक्ष्म विमानावरील अनुभव याकडे संशयाने पाहिले जाते आणि केवळ प्राच्य जादू म्हणून पाहिले जाते. योग काल्पनिक नाही किंवा त्यात असामान्य काहीही नाही. माणसातील सर्व विद्याशाखांचा अविभाज्य

विकास हा त्याचा उद्देश आहे. पूर्ण आणि अधिक आशीर्वादित जीवनाचा हा काल-परीक्षित, तर्कसंगत मार्ग आहे जो नैसर्गिकरित्या उद्याच्या जगात प्रत्येकजण अनुसरेल.

योगाच्या सर्व पद्धतींचा आधार आहे नैतिक प्रशिक्षण आणि नैतिक परिपूर्णता. दुर्गुणांचे निर्मूलन आणि काही सद्गुणांचा विकास ही योगाच्या शिडीची पहिली पायरी आहे.

तुमच्या स्वभावाला शिस्त लावणे आणि योग्य सवयी आणि नियमित दैनंदिन पाळण्यांद्वारे स्थिर आणि शुद्ध चारित्र्याची निर्मिती ही पुढची पायरी आहे. एका सुस्थापित आणि सदाचारी नैतिक चारित्र्याच्या या भक्कम पायावर योगाची पुढील रचना तयार होते.

प्रतिस्थापनाच्या पद्धतीद्वारे विचार-संस्कृती

दुष्ट विचारांचा नाश करण्यासाठी प्रतिस्थापन पद्धत अतिशय सोपी आणि प्रभावी आहे. आपल्या मनाच्या बागेत दया, प्रेम, पवित्रता, क्षमा, सचोटी, औदार्य आणि नम्रतेचे सकारात्मक विचार जोपासा.

द्वेष, वासना, क्रोध, लोभ, अभिमान हे नकारात्मक दुष्ट विचार आपसूकच मरतील.

वाईट विचारांवर थेट प्रहार करून त्यांचा नाश करणे कठीण आहे. तुम्हाला तुमच्या इच्छेवर कर लावावा लागेल आणि तुमची शक्ती वाया जाईल.

विचार-संस्कृतीसाठी आध्यात्मिक पद्धती

एखाद्या अपवित्र गोष्टीचा पुन्हा-पुन्हा विचार केला तर तिला नवीन बळ मिळते. त्याला गतीची शक्ती मिळते. तुम्ही ते ताबडतोब चालवावे. जर तुम्हाला असे करणे कठीण वाटत असेल, तर देवाच्या प्रतिविचारांचे मनोरंजन करा. उदात्त आणि उन्नत विचार जोपासा. वाईट विचार स्वतःच मरतील. उदात्त विचार हा वाईट विचारांचा प्रतिकार करण्यासाठी एक शक्तिशाली उतारा आहे. पूर्वीच्या पद्धतीपेक्षा हे सोपे आहे. दररोज हजारो वेळा भगवंताच्या नामाचा उच्चार केल्याने चांगल्या विचारांना नवीन शक्ती प्राप्त होते. 'अहम् ब्रह्म अस्मि' असे रोज हजार वेळा उच्चार केल्याने आपण आत्मा (आत्मा) आहात ही कल्पना प्रबळ होते. आपण शरीर आहोत ही कल्पनाच क्षीण होत जाते.

जर वाईट विचार तुमच्या मनात आले तर त्यांना चालवताना तुमच्या इच्छाशक्तीचा वापर करू नका. तुम्ही फक्त तुमची उर्जा गमावाल. तुम्ही तुमच्या इच्छेवरच कर लावाल. तुम्ही स्वतःला थकवा. तुम्ही जितके जास्त प्रयत्न कराल तितके वाईट विचार दुप्पट शक्तीने परत येतील. ते

अधिक लवकर परत येतील. विचार अधिक प्रबळ होतील. उदासीन राहा. शांत रहा. ते लवकरच निघून जातील. किंवा चांगले प्रतिवादी विचार (प्रतिपक्ष भावना पद्धत) बदला. किंवा देवाच्या चित्राचा आणि मंत्राचा पुन्हा पुन्हा जबरदस्तीने विचार करा. किंवा प्रार्थना करा.

विचार-संस्कृतीचे महत्त्व

विचार-संस्कृती हा महत्त्वाचा विषय आहे. ही कला किंवा शास्त्र फार कमी लोकांना माहीत आहे. तथाकथित सुशिक्षित लोकांनाही या मूलभूत शिक्षणाची माहिती नाही.

सर्व यादृच्छिक विचारांचे बळी आहेत. मानसिक कारखान्यात विविध प्रकारचे सैल विचार येतात आणि जातात. ना लय आहे ना तर्क. एकमत नाही ना शिस्त. संपूर्ण गोंधळ आणि गोंधळाची स्थिती आहे. कल्पनांचे स्पष्टीकरण नाही.

तुम्ही एका विषयाचा दोन मिनिटे सुव्यवस्थित आणि पद्धतशीरपणे विचार करू शकत नाही. तुम्हाला विचारांचे नियम आणि मानसिक विमानाचे नियम समजलेले नाहीत.

आत एक परिपूर्ण मेनेजरी आहे. सर्व प्रकारचे कामुक विचार आपापसात लढतात आणि कामुक व्यक्तीच्या मनात प्रवेश करतात आणि वरचा हात मिळवतात. नेत्र इंद्रिया स्वतःचे विचार आणण्यासाठी धडपडते. हे दर्शन घडवायचे असते. कान इंद्रियाला फक्त आधारभूत विचार, वासनायुक्त विचार, द्वेष, मत्सर आणि भीतीचे विचार आणायचे आहेत. अनेकांना एकच मनोरंजन करता येत नाही,

उदात्त, दैवी विचार क्षणभरही. त्यांची मने इतकी बांधलेली असतात की मानसिक ऊर्जा कामुक खोबणीत चालते.

विचारांची लढाई

विचार-संस्कृतीच्या प्रारंभी, शुद्ध आणि अशुद्ध विचारांमध्ये अंतर्गत संघर्ष असतो. अशुद्ध विचार पुन्हा पुन्हा मानसिक कारखान्यात प्रवेश करण्याचा प्रयत्न करतो. हे ठामपणे सांगते: "हे लहान माणसा, तू मला सुरुवातीला आश्रय दिलास. आधी तुम्ही माझे स्वागत केले. तुम्ही माझे सौहार्दपूर्ण स्वागत केले. तुझ्या सहज उत्कट मनात तुझ्या मनाच्या सखल भागात राहण्याचा मला पूर्ण अधिकार आहे. तू माझ्यावर क्रूर का करतोस? मी तुम्हाला फक्त रेस्टॉरंट्स आणि हॉटेल्स, सिनेमा आणि थिएटर, बॉल-रूम्स आणि बारमध्ये नेण्यासाठी एक धक्का किंवा उत्तेजन दिले. माझ्या एकट्याद्वारे तुला विविध प्रकारचे भोग मिळाले. आता तू माझ्याबद्दल कृतघ्न का आहेस? मी प्रतिकार करीन, टिकून राहीन आणि पुन्हा पुन्हा पुनरावृत्ती करेन. तुम्हाला जे आवडेल ते करा. जुन्या सवयींमुळे तुम्ही कमकुवत आहात. तुमच्यात प्रतिकार करण्याची ताकद नाही." शेवटी शुद्ध विचारांचाच विजय होतो. सत्त्व ही रज आणि तमांपेक्षा मोठी शक्ती आहे.

चांगला विचार - पहिली परिपूर्णता

विचार हा चांगला सेवक आहे. ते एक वाद्य आहे. तुम्हाला ते कुशलतेने आणि योग्यरित्या वापरावे लागेल. आनंदासाठी मुख्य गोष्ट म्हणजे विचारांवर नियंत्रण असणे.

तुमचे विचार तुमच्या चेहऱ्यावर उमटलेले आहेत. विचार हा माणसाला परमात्म्याशी जोडणारा पूल आहे. तुमचे शरीर, तुमचा व्यवसाय, तुमचे घर - त्या फक्त तुमच्या मनातील कल्पना आहेत. विचार ही गतिमान शक्ती आहे. चांगले विचार ही पहिली पूर्णता आहे. विचार हीच खरी संपत्ती आहे.

विचारांचे संस्कार करा आणि बुद्ध व्हा

आपल्या मनातून सर्व अनावश्यक, निरुपयोगी आणि अप्रिय विचार दूर करा. निरुपयोगी विचार तुमच्या आध्यात्मिक वाढीस अडथळा आणतात; घृणास्पद विचार हे आध्यात्मिक प्रगतीला अडखळत आहेत. जेव्हा तुम्ही निरुपयोगी विचारांचे मनोरंजन करता तेव्हा तुम्ही देवापासून दूर असता. देवाचे विचार बदला.

केवळ उपयुक्त आणि उपयुक्त विचारांचे मनोरंजन करा. उपयुक्त विचार हे अध्यात्मिक वाढ आणि प्रगतीचे पाऊल आहेत. मनाला जुन्या खोबणीत जाऊ देऊ नका आणि स्वतःचे मार्ग आणि सवयी असू द्या. सावधगिरी बाळगा.

तुम्ही आत्मनिरीक्षण करून सर्व प्रकारचे निरर्थक विचार, निरुपयोगी विचार, अयोग्य विचार, अशुद्ध विचार, सर्व लैंगिक विचार, मत्सर, द्वेष आणि स्वार्थाचे विचार नष्ट केले पाहिजेत. विसंगती आणि मतभेदाचे सर्व विनाशकारी विचार तुम्ही नष्ट केले पाहिजेत. तुम्ही नेहमी शुद्ध, चांगले, प्रेमळ, उदात्त आणि दैवी विचार विकसित केले पाहिजेत. प्रत्येक विचार रचनात्मक स्वरूपाचा असावा. ते मजबूत, सकारात्मक आणि निश्चित असले पाहिजे.

मानसिक प्रतिमा स्पष्ट आणि सु-परिभाषित विचारांची असावी; ते इतरांना शांती आणि सांत्वन आणले पाहिजे. हे कोणालाही कमी वेदना आणि दुःख आणू नये. मग तुम्ही पृथ्वीवरील एक धन्य आत्मा आहेत. तू पृथ्वीवर एक पराक्रमी शक्ती आहेस. तुम्ही अनेकांना मदत करू शकता, हजारो लोकांना बरे करू शकता, अध्यात्मिक बनवू शकता आणि येशू किंवा बुद्धांप्रमाणे मोठ्या संख्येने लोकांना उन्नत करू शकता.

ज्याप्रमाणे तुम्ही बागेत चमेली, गुलाब, लिली, होनोलुलुची फुले उगवता, त्याचप्रमाणे अंतकरणाच्या विशाल बागेत तुम्ही प्रेम, दया, दया, पवित्रता या शांत विचारांची फुले जोपासली पाहिजेत. आत्मनिरीक्षण करून या मनाच्या बागेला पाणी द्यावे लागेल; ध्यान आणि उदात्त विचाराने व्यर्थ, निरुपयोगी, विसंगत विचारांचे तण काढून टाका.

दुसऱ्या माणसाच्या दोषांचे विचार टाळा

मनाचा स्वभावच असा आहे की तो ज्याचा तीव्रतेने विचार करतो तेच बनते. अशा प्रकारे जर तुम्ही दुसऱ्या माणसाच्या दुर्गुणांचा आणि दोषांचा विचार केलात, तर तुमच्या मनावर या दुर्गुणांचा आणि दोषांचा आरोप केला जाईल.

ज्याला हा मानसशास्त्रीय नियम माहित आहे तो कधीही इतरांची निंदा करण्यात किंवा इतरांच्या वागण्यात दोष शोधण्यात गुंतणार नाही, तो इतरांमध्ये फक्त चांगलेच पाहील आणि नेहमी इतरांची प्रशंसा करेल. या सरावामुळे एकाग्रता, योग आणि अध्यात्मात वाढ होऊ शकते.

शेवटचा विचार पुढचा जन्म ठरवतो

माणसाचा शेवटचा विचार त्याच्या भावी नशिबावर नियंत्रण ठेवतो. माणसाचा शेवटचा

विचार त्याचा भावी जन्म ठरवतो. भगवान श्रीकृष्ण भगवद्गीतेमध्ये म्हणतात, "जो कोणी शेवटी शरीराचा त्याग करतो, कोणत्याही जीवाचा विचार करतो, तो केवळ त्या अस्तित्वाकडे जातो, हे कौंतेया, त्याच्या सततच्या चिंतनामुळे" (अध्याय: VIII-6).

अजमीलाने आपले पवित्र आचरण गमावले आणि एक घृणास्पद जीवन जगले. तो पापी सवयींच्या दुष्ट खोलीत पडला आणि त्याने चोरी आणि दरोडा टाकला. तो सार्वजनिक स्त्रीचा गुलाम बनला. तो दहा मुलांचा बाप बनला, त्यांपैकी शेवटचे नारायण म्हटले गेले.

जेव्हा तो मरणार होता तेव्हा तो आपल्या शेवटच्या मुलाच्या विचारात गढून गेला होता. मृत्यूचे तीन भयंकर दूत अजमीलाकडे निघाले. अजामिला अत्यंत दुःखात मोठ्याने ओरडली, शेवटच्या मुलाचे नाव 'नारायण'.

नारायणाच्या नावाचा केवळ उल्लेख केल्यावर भगवान हरीचे सेवक वेगाने आले आणि त्यांनी मृत्यूच्या दूतांना अडवले. ते त्याला वैकुंठा किंवा विष्णूच्या जगात घेऊन गेले.

शिसुपालाच्या आत्म्याने अपार महिमा आणि भव्यतेच्या तेजस्वी ठिणगीसह परमप्रभूमध्ये प्रवेश केला. या नीच शिसुपालाने आपले संपूर्ण आयुष्य भगवान श्रीकृष्णाची निंदा करण्यात घालवले आणि नंतर तो भगवानात प्रवेश केला.

भिंतीवरील किडा कुंडीने दंश केल्यावर नंतरच्या स्वरूपात बदलतो. त्याचप्रमाणे जो मनुष्य आपला द्वेष भगवान श्रीकृष्णावर केंद्रित करतो तो त्याच्या पापांपासून मुक्त होतो आणि गोपींनी काम (उमेषाने), कंस भयाने, शिसुपालाने द्वेषाने आणि नारद प्रेमाने केल्याप्रमाणे नियमित भक्तीने त्या भगवंतापर्यंत पोहोचतो.

भगवान श्रीकृष्ण गीतेत म्हणतात, "जो सतत माझा चिंतन करतो आणि एकमुखी चित्ताने, अशा स्थिर योगीनाला, मी सहज प्राप्त होतो; आणि अशा प्रकारे तो माझ्यापर्यंत पोहोचला आणि माझ्यात विलीन झाला, तो दुःख आणि दुःखाच्या क्षणिक जगात पुन्हा जन्म घेत नाही. हे अर्जुना! ब्रह्मदेवाने निर्माण केलेले सर्व जग वेळेनुसार मर्यादित असून माझ्यापर्यंत पोहोचल्यावर त्यांचा विघटन होण्याचा क्षण असला तरी पुनर्जन्म होत नाही, म्हणून प्रत्येक वेळी माझे, सर्वोच्च वासुदेवाचे ध्यान करा आणि मन आणि बुद्धीने माझ्यावर स्थिर व्हा. निःसंशयपणे, तू मला प्राप्त करशील" (अध्याय: VIII-14, 15, 16).

परमेश्वरावर मन स्थिर ठेवण्याचा सततचा सराव, जरी मनुष्य प्रापंचिक साधनेमध्ये गुंतलेला असला, तरी त्याच्या जाण्याच्या वेळीही त्याला अंतर्ज्ञानाने आणि आपोआपच परमेश्वराचा विचार करता येतो. भगवान म्हणतात: "अशा प्रकारे इतर कोणत्याही अडथळ्यांनी विचलित न होता, निरंतर साधनेच्या योगात मन गुंतून ठेवल्यास, मनुष्याला तेजस्वी वैभवाच्या परमपुरुषाची प्राप्ती होते."

भगवान पुढे म्हणतात, "मृत्यूच्या वेळी जो माझ्या वास्तविक अस्तित्वाला परम भगवान श्रीकृष्ण किंवा नारायण मानतो, तो देह सोडतो आणि खरोखर माझ्या अस्तित्वात पोहोचतो. यात शंका नाही! मृत्यूसमयी मनुष्य ज्या रूपात माझा विचार करतो, तेच रूप त्याला प्राप्त होते, तेच रूप पुन्हा त्या विचाराला एका विशिष्ट खोबणीत पोसल्याने आणि त्याचे सतत ध्यान केल्याने होते."

भगवान पुढे म्हणतात: "जो पुढे माझ्यावर आपले चित्त स्थापित करतो, अगदी पुढेही आणि जो सर्व गोष्टींचा त्याग करून ब्रह्म किंवा ब्रह्म अवस्थेत राहण्याच्या त्या दिव्य स्थितीत असतो, तो भ्रममुक्त असतो" (भ गी II-72)).

ज्याला त्याच्या आयुष्यात स्नफ वापरण्याची तीव्र सवय आहे तो मृत्यूपूर्वी बेशुद्ध अवस्थेत असताना त्याच्या बोटांनी कुंकू मारण्याच्या कृतीचे अनुकरण करतो. या माणसामध्ये कुंकू मारण्याची सवय इतकी मजबूत आहे.

परवाना पुरुषाचा शेवटचा विचार त्याच्या स्त्रीचा विचार असेल. तीव्र मद्यपीचा शेवटचा विचार त्याच्या दारुच्या पेगचा असेल. लोभी सावकाराचा शेवटचा विचार त्याच्या पैशाचा असेल. लढणाऱ्या सैनिकाचा शेवटचा विचार त्याच्या शत्रूला मारण्याचा असेल. आपल्या एकुलत्या एक मुलाशी जिव्हाळ्याचा संबंध असलेल्या आईचा शेवटचा विचार फक्त तिच्या मुलाचाच असेल.

राजा भरताने दयेने एका हरणाचे पालनपोषण केले आणि ते त्याच्याशी संलग्न झाले. त्याचा शेवटचा विचार त्या हरणाचा विचार होता. त्यामुळे त्याला मृगाचा जन्म घ्यावा लागला, पण तो प्रगत आत्मा असल्याने त्याला त्याच्या शेवटच्या जन्माची आठवण होती.

एखाद्या व्यक्तीचा शेवटचा विचार हा भगवंताचाच विचार असेल, जर त्या व्यक्तीने आयुष्यभर आपल्या मनाला शिस्त लावली असेल आणि सतत सरावाने परमेश्वरावर स्थिर करण्याचा प्रयत्न केला असेल. हे एक किंवा दोन दिवसात, आठवड्यात किंवा एक महिन्यात सरावाने येऊ शकत नाही. हा आयुष्यभराचा प्रयत्न आणि संघर्ष आहे.

शेवटचा विचार पुढचा जन्म ठरवतो. मृत्यूच्या वेळी एखाद्याच्या जीवनाचा शेवटचा प्रमुख विचार मनात व्यापतो. मृत्यूच्या वेळी मुख्य कल्पना ही सामान्य जीवनात सर्वात जास्त लक्ष वेधून घेते. शेवटचा विचार शरीराच्या चारित्र्याचे स्वरूप ठरवतो. माणूस जसा विचार करतो तसा तो होईल.

सात्विक विचारांची पार्श्वभूमी

बहुसंख्य लोक नेहमी काहीतरी ठोस धरून ठेवू इच्छितात, काहीतरी ज्याच्या आसपास, जसेच्या तसे, त्यांच्या कल्पना ठेवाव्यात, जे काहीवेळा त्यांच्या मनातील सर्व विचारांचे केंद्र असेल. हा मनाचा स्वभाव आहे. मन स्थिर करण्यासाठी विचारांची पार्श्वभूमी आवश्यक आहे.

मानसिक प्रतिमेच्या विचारांची सात्त्विक पार्श्वभूमी असावी. मन कोणत्याही वस्तूचा आकार धारण करते ज्यावर ते तीव्रतेने विचार करते. जर संत्र्याचा विचार केला तर तो संत्र्याचा आकार धारण करतो. हातात बासरी घेऊन भगवान श्रीकृष्णाचा विचार केला तर तो भगवान श्रीकृष्णाचा आकार धारण करतो. तुम्ही मनाला योग्यरित्या प्रशिक्षित केले पाहिजे आणि आत्मसात करण्यासाठी त्याला योग्य सात्विक आहार द्यावा.

तुम्हाला ध्येयाकडे (मोक्ष) नेण्यासाठी तुमच्या विचारांची सात्त्विक पार्श्वभूमी असली पाहिजे. जर तुम्ही भगवान श्रीकृष्णाचे भक्त असाल, तर त्यांच्या चित्राच्या विचाराची पार्श्वभूमी आणि त्यांच्या प्रसिद्ध मंत्र 'ओम नमो भगवते वासुदेवाय' आणि त्यांचे गुण (रूप-निराकार-गुण) ची पुनरावृत्ती करा. निर्गुण उपासक (वेदांती) ला 'ओम' आणि त्याचा अर्थ (अनंत प्रकाशाचा महासागर, सच्चिदानंद, व्यापक, परिपूर्ण-आत्मन) च्या विचाराची पार्श्वभूमी असावी. जगात काम करा आणि ज्या क्षणी मन मोकळे होईल, त्या क्षणी विचारांच्या पार्श्वभूमीचा विचार करायला सुरुवात करा - एकतर सगुण किंवा निर्गुण पार्श्वभूमी अभिरुचीनुसार, स्वभावानुसार आणि साधनेच्या क्षमतेनुसार. सतत विचार केल्याने मनात एक सवय तयार होईल आणि प्रयत्न न करता मन विचारांच्या पार्श्वभूमीकडे धावेल.

ही खेदाची गोष्ट आहे की बहुसंख्य लोकांकडे कोणताही आदर्श नाही, जीवनाचा कोणताही कार्यक्रम नाही आणि विचारांची सात्त्विक पार्श्वभूमी नाही. ते अपयशासाठी नशिबात आहेत. तरुण विवाहित स्त्रीच्या विचारांची पार्श्वभूमी सहसा वासनायुक्त असते. वृद्ध आईच्या विचारांची पार्श्वभूमी म्हणजे तिच्या मुला-नातूंबद्दलची ओढ. बहुसंख्य लोकांच्या विचारांची पार्श्वभूमी द्वेष आणि मत्सर आहे. अनेक विद्यापीठीय पात्रता आणि शैक्षणिक ज्ञान असलेल्या तथाकथित सुशिक्षित व्यक्तींनाही जे अध्यात्मिक ज्ञानाशी तुलना करता केवळ भुसभुशीत असते, त्यांच्याकडे कोणताही आदर्श नसतो, जीवनाचा कार्यक्रम नसतो आणि विचारांची पार्श्वभूमी नसते. डेप्युटी कलेक्टर, पेन्शन

मिळाल्यानंतर, तिसरे लग्न करतो आणि राज्याचा दिवाण म्हणून जातो.

सांसारिक मनाचा माणूस लैंगिक विचारांचा आणि द्वेष, क्रोध आणि सूडाच्या विचारांचा बळी असतो. हे दोन प्रकारचे विचार प्रत्यक्षात त्याच्या मनाचा ताबा घेतात. तो या दोन विचारांचा गुलाम आहे. आपले मन कसे वळवायचे आणि इतर चांगल्या, उदात्त विचारांवर कसे बसवायचे हे त्याला कळत नाही. त्याला विचारांचे नियम माहित नाहीत. मनाच्या स्वभावाविषयी आणि योग्य कार्याबद्दल तो अगदीच अनभिज्ञ असतो. पार्थिव संपत्ती आणि विद्यापीठांमध्ये पुस्तकी ज्ञान असूनही त्यांची स्थिती अत्यंत शोचनीय आहे. त्याच्यात विवेक जागृत झालेला नाही. संत, शास्त्र आणि देव यात त्याचे कोणतेही श्राद्ध नाही. त्याच्या दुर्बल इच्छेमुळे तो वाईट इच्छा, लालसा किंवा मोह यांचा प्रतिकार करू शकत नाही. त्याचा प्रपंच दूर करण्याचा एकमेव प्रभावी उपाय-
नशा, जग-आकर्षण, जग-भ्रम म्हणजे निरंतर सत्संग किंवा साधू, संन्यासी आणि महात्मा यांचा सहवास.

सेवानिवृत्तीनंतर प्रत्येकाला विचाराची पार्श्वभूमी असली पाहिजे आणि त्यांनी तात्विक अभ्यास आणि दैवी चिंतनात आपला वेळ घालवला पाहिजे. सैल विचारांच्या जुन्या सवयी बदलून चांगल्या विचारांच्या नव्या सवयी लावल्या पाहिजेत. सुरुवातीला चांगले विचार करण्याची प्रवृत्ती निर्माण होईल. सतत सरावाने, सद्गुणी, मदत करणारे विचार करण्याची सकारात्मक, निश्चित सवय विकसित होईल. तुम्हाला खूप संघर्ष करावा लागेल.

जुन्या सवयी पुन्हा-पुन्हा उमटण्याचा प्रयत्न करतील. जोपर्यंत तुम्ही केवळ चांगल्या विचारांची सवय लावत नाही तोपर्यंत तुम्हाला सात्त्विक विचार, दैवी विचार, गीता, भगवान श्रीकृष्ण, भगवान राम, उपनिषद इत्यादी विचारांनी मन पुन्हा पुन्हा भरावे लागेल. मार्ग आता तयार होतील. ज्याप्रमाणे ग्रामोफोन-सुईने ताटातील लहान खोबणी कापली जाते, त्याचप्रमाणे सात्त्विक विचार मनात आणि मेंदूमध्ये नवीन निरोगी चर कापतो. नवे संस्कार तयार होतील.

जास्त प्रयत्न न करता तुम्हाला एकाग्रता मिळेल. ज्याने आपले मन वश केले आहे, तो आपल्या शुद्ध बुद्धीच्या साहाय्याने अविनाशी, शाश्वत ब्रह्म आपल्या आत्म्यात पाहतो, जो सूक्ष्मापेक्षा सूक्ष्म आहे, जो आनंद, शांती आणि बुद्धीचा अवतार आहे. इंद्रिय-वस्तुशी इंद्रियांचा संपर्क आहे ज्यामुळे मानसिक धारणा निर्माण होते. पण जर इंद्रिये मागे घेतली आणि मन शांत झाले तर अशी अवस्था येते जिथे कोणत्याही इंद्रिय-वस्तुला स्पर्श होत नाही.

ही आनंदाची आणि शुद्ध चेतना किंवा निर्विकल्प समाधीची अवस्था आहे जी जन्म आणि मृत्यूला जन्म देणारे सर्व संस्कार जाळून टाकते. आसक्ती म्हणजे मृत्यू. तुम्ही शरीर, कर्म, पत्नी, मुले, मालमत्ता, घर, स्थळ आणि तुम्हाला आनंद देणाऱ्या वस्तूंशी संलग्न आहात. जिथे आसक्ती

आहे तिथे क्रोध, भय आणि वासना आहेत. आसक्ती बंधनाकडे घेऊन जाते. जर तुम्हाला ईश्वरप्राप्ती करायची असेल तर सर्व प्रकारच्या आसक्तीपासून मुक्त होणे आवश्यक आहे.

अलिप्ततेची पहिली पायरी म्हणजे शरीरापासून अलिप्त होणे ज्याच्याशी तुम्हाला खूप ओळख वाटते. आत्म्यासाठी संस्कृत शब्द आत्मा आहे. आत्मा हा मूळ शब्द 'अत' पासून आला आहे ज्याचा अर्थ नेहमी जाणे. अशाप्रकारे आत्मा म्हणजे जे अस्तित्व-चैतन्य-परमानंद निरपेक्ष आहे, त्याचे वास्तविक, आवश्यक स्वरूप जाणण्यासाठी स्वतःला नेहमी विश्वाच्या नावांमध्ये आणि रूपांमध्ये विकसित होते.

शुद्ध चेतना आणि विचारांचे स्वातंत्र्य

योग आणि ज्ञान साधनेच्या सतत आणि गहन अभ्यासाने तुम्ही तरंगरहित, विचारमुक्त होऊ शकता. तरंगरहित योगी व्यासपीठावरील माणसापेक्षा जगाला अधिक मदत करतो. सामान्य माणसांना हा मुद्दा क्वचितच कळतो. जेव्हा तुम्ही तरंगरहित असता तेव्हा तुम्ही विश्वाच्या प्रत्येक अणूमध्ये झिरपता आणि व्यापता, संपूर्ण जगाला शुद्ध आणि उन्नत करा.

जड भरत, वामदेव अशा तरंगहीन ज्ञानींची नावे आता स्मरणात आहेत. त्यांनी कधीही पुस्तके प्रकाशित केली नाहीत. त्यांनी कधीही शिष्य केले नाही. तरीही, या लहरी ज्ञानींनी लोकांच्या मनावर केवढा जबरदस्त प्रभाव निर्माण केला होता!

जर तुम्ही इंद्रिय वासना आणि अनैतिक मानसिक अवस्थांपासून मुक्त असाल तरच तुम्ही ज्ञानाची प्राप्ती करू शकता. ज्ञानप्राप्तीसाठी इंद्रियजन्य वस्तूंपासून शरीराची अलिप्तता आणि मनाच्या अनैतिक अवस्थांपासून मनाची अलिप्तता आवश्यक आहे. तेव्हाच दिव्य प्रकाश उतरेल. ज्याप्रमाणे व्हाइसरॉयच्या स्वागतासाठी बंगला, जाळे आणि बाग, त्याच्या सर्व तणांपासून स्वच्छ केले जाते, त्याचप्रमाणे पवित्र ब्राह्मण, व्हाइसरॉयच्या स्वागतासाठी मानसिक राजवाडा सर्व दुर्गुण, इच्छा आणि अनैतिक अवस्थांपासून स्वच्छ केला पाहिजे.

मनात इच्छा निर्माण झाली की, संसारी माणूस तिचे स्वागत करतो आणि ती पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करतो; परंतु इच्छुक विवेकाच्या माध्यमातून त्याचा लगेच त्याग करतो. ज्ञानी लोक इच्छेच्या ठिणगीलाही फार मोठे वाईट मानतात. त्यामुळे ते कोणत्याही प्रकारची इच्छा बाळगणार नाहीत. ते केवळ आत्म्यातच सदैव रमणीय असतील.

विचाराने निर्मितीची प्रक्रिया सुरू होते. विचार म्हणजे बाह्यकरण किंवा वस्तुनिष्ठीकरण. विचार म्हणजे भिन्नता, गुणवत्ता आणि बहुविधता. विचार करणे म्हणजे संसार. विचार केल्याने शरीराची ओळख होते. विचारामुळे 'I-ness' आणि 'mine-ness' होतो.

विचार केल्याने काळ, अवकाश इ. कारणीभूत ठरतात. वैराग्य आणि अभ्यासातून हा विचार थांबवा आणि शुद्ध चैतन्यात विलीन व्हा. जेथे विचार किंवा संकल्प नाही, तेथे मुक्ती किंवा जीवनमुक्ती आहे.

अध्याय नववा

विचारांपासून ते विचारापर्यंत

विचार आणि जीवन

मनुष्य इंद्रियजन्य वस्तूंचा विचार करतो आणि त्यांच्याशी संलग्न होतो. फळे शरीरासाठी खूप चांगली असतात असे त्यांचे मत आहे. तो त्यांना ताब्यात ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. मग तो प्रत्यक्षात ते ताब्यात घेतो आणि त्याचा आनंद घेतो. तो आता फळांना चिकटून आहे. त्याला आता फळे घेण्याची सवय लागली आणि कोणत्याही दिवशी फळे न मिळाल्यास त्याला वेदना होतात.

विचारातून आसक्ती येते; आसक्तीतून इच्छा जन्माला येते; इच्छेपासून क्रोध उत्पन्न होतो, जेव्हा इच्छा कोणत्या ना कोणत्या कारणाने निराश होते तेव्हा क्रोध उत्पन्न होतो; रागातून भ्रम निर्माण होतो; भ्रम पासून, स्मृती अपयश; स्मरणशक्ती कमी होणे, बुद्धी कमी होणे; बुद्धी कमी झाल्यामुळे माणूस पूर्णपणे उद्ध्वस्त होतो. जर तुम्हाला शाश्वत शांती मिळवायची असेल, तर वस्तूंचा विचार करू नका, तर केवळ अमर आनंदी आत्माचाच विचार करा.

स्वतःच्या इच्छा निरुपद्रवी आहेत. ते विचार शक्तीने गॅल्वनाइज्ड आहेत. तेव्हाच ते खूप कहर करतात. मनुष्य इंद्रियांच्या वस्तूंवर विचार करतो किंवा विचार करतो. त्यांच्याकडून त्याला खूप आनंद मिळेल अशी त्याची कल्पना आहे. ही कल्पना इच्छांना उत्तेजित करते. ही कल्पनाशक्ती इच्छांना सहकार्य करते. मग इच्छांना चालना मिळते किंवा चैतन्य मिळते. ते भ्रमित जीवावर जोरदार हल्ला करतात.

विचार आणि चारित्र्य

माणूस हा परिस्थितीचा प्राणी नाही. त्याचे विचार हे त्याच्या परिस्थितीचे शिल्पकार आहेत. चारित्र्यवान माणूस परिस्थितीतून जीवन घडवतो. तो सतत धीर धरतो आणि धडपडतो. तो मागे वळून पाहत नाही. तो धैर्याने पुढे जातो.

तो अडथळ्यांना घाबरत नाही. तो कधीही चिडत नाही आणि धूर करत नाही. तो कधीही निराश आणि निराश होत नाही. तो जोम, ऊर्जा, शक्ती आणि चैतन्य यांनी परिपूर्ण आहे. तो नेहमीच उत्साही आणि उत्साही असतो.

विचार ही विटा आहेत ज्याच्या सहाय्याने चरित्र बांधले जाते. चारित्र्य जन्माला येत नाही. तो तयार होतो. जीवनात निश्चित चारित्र्य घडवण्याची जिद्द हवी. यासाठी सतत प्रयत्नशील राहून पाठपुरावा केला पाहिजे.

आपले चरित्र तयार करा; तुम्ही तुमच्या आयुष्याला आकार देऊ शकता. चारित्र्य ही शक्ती आहे; तो प्रभाव आहे; ते मित्र बनवते. हे आश्रय आणि समर्थन आकर्षित करते. त्यातून मित्र आणि निधी निर्माण होतो. तो संपत्ती, सन्मान, यश आणि आनंदाचा खात्रीशीर आणि सोपा मार्ग उघडतो.

चारित्र्य हा विजय-पराजय, यश-अपयश आणि जीवनातील सर्व समस्यांमध्ये निर्णायक घटक आहे. चांगल्या चारित्र्याचा मनुष्य इकडे आणि परलोक जीवनाचा आनंद घेतो.

आपल्या सामाजिक संभोगात सवयीने केलेली छोटी दयाळू कृत्ये, छोटे सौजन्य, लहान विचार, लहान परोपकार, उत्तम व्यासपीठावरील व्याख्याने, प्रवचन, वक्तृत्व, कलागुणांचे प्रदर्शन इत्यादींपेक्षा आपल्या चारित्र्याला मोठे आकर्षण देतात.

सशक्त आणि उदात्त विचाराने सशक्त चारित्र्य घडते. चांगले चारित्र्य म्हणजे वैयक्तिक श्रमाचे फळ. हे स्वतःच्या प्रयत्नांचे परिणाम आहे.

ही संपत्ती किंवा शक्ती नाही किंवा ती केवळ बुद्धी नाही जी जगावर राज्य करते. हे नैतिक उत्कृष्टतेशी संबंधित नैतिक पात्र आहे जे खरोखर संपूर्ण विश्वावर राज्य करते.

या जगात - संपत्ती, नाव, कीर्ती, विजय - चारित्र्याशिवाय अंजीर किंवा पेंढ्याचे मूल्य नाही. चारित्र्याने मागे उभे राहून प्रत्येक गोष्टीचा आधार घेतला पाहिजे. आणि, चारित्र्य तुमच्या विचारांनी बांधले जाते.

विचार आणि शब्द

बोलल्या जाणाऱ्या प्रत्येक शब्दात शक्ती असते. दोन प्रकारची वृत्ती किंवा विचार आहेत, उदा., शब्दात शक्ती वृत्ती आणि लक्ष वृत्ती.

उपनिषदांमध्ये लक्षण वृत्ती घेतली आहे. 'वेदस्वरूपोहम्' याचा अर्थ 'वेदांचे अवतार' नाही. लक्षण वृत्ती 'ब्राह्मण' दर्शवते ज्यापर्यंत केवळ उपनिषदांच्या अभ्यासानेच पोहोचता येते: केवळ शब्द-प्रमाणाने.

येथे शब्दांमध्ये शक्ती चिन्हांकित करा. जर कोणी दुसऱ्याला 'साला' किंवा 'बदमाश' किंवा 'मूर्ख' म्हटले, तर त्याला लगेच रागाच्या भरात टाकले जाते. मारामारी होते. तुम्ही कुणालाही 'भगवान', 'प्रभू' किंवा 'महाराज' असे संबोधले तर तो खूप प्रसन्न होतो.

विचार आणि कृती

विचार हे कृतीचे सुप्त बीज आहेत. मनाची कृत्ये, शारीरिक कृत्ये नव्हे, एकट्या खरी कृती आहेत. मनाच्या कृतींनाच खऱ्या अर्थाने कर्म म्हणतात.

विचार आणि कृती एकमेकांवर अवलंबून आहेत. विचाराशिवाय मन असे काहीही नाही. विचार हे मन बनवतात.

शब्द हे काही नसून अगम्य विचारांच्या बाह्य अभिव्यक्ती आहेत. इच्छा आणि तिरस्काराच्या भावनांमुळे (आवडी आणि नापसंत) क्रिया घडतात. या भावना या वस्तुस्थितीमुळे उद्भवतात की आपण वस्तूंना आनंददायक किंवा वेदनादायक स्वरूप देतो. विचार मर्यादित आहे. तात्पुरती प्रक्रिया देखील व्यक्त करणे अपुरे आहे, ज्या निरपेक्षतेबद्दल बोलणे अशक्य आहे. इंद्रियांसह शरीर हे मन सोडून दुसरे नाही.

विचार, शांतता आणि सामर्थ्य

इच्छा कमी, विचार कमी. पूर्णपणे इच्छाशून्य व्हा. मनाचे चक्र पूर्णपणे थांबेल. जर तुम्ही तुमच्या इच्छा कमी कराल, जर तुम्ही तुमच्या इच्छा पूर्ण करण्याचा प्रयत्न केला नाही, जर तुम्ही एक एक करून तुमच्या इच्छा नष्ट करण्याचा प्रयत्न केलात तर तुमचे विचार वारंवारता आणि लांबीने कमी होतील. प्रति मिनिट विचारांची संख्या देखील कमी होईल.

विचार कमी, शांतता जास्त. हे नेहमी लक्षात ठेवा. मोठ्या शहरात सट्टेबाजीत गुंतलेला आणि विचारांची संख्या जास्त असलेला श्रीमंत माणूस सुखसोयी असूनही चंचल मनाचा असतो, तर हिमालयाच्या गुहेत राहणारा आणि विचार-नियंत्रणाचा अभ्यास करणारा साधू असतो. गरीब असूनही आनंदी.

विचार कमी, मानसिक शक्ती आणि एकाग्रता जास्त. समजा एका तासात तुमच्या मेंदूतून जाणाऱ्या विचारांची सरासरी संख्या शंभर आहे. एकाग्रता आणि ध्यानाच्या सतत सरावाने नव्वदपर्यंत कमी करण्यात तुम्ही यशस्वी झालात, तर तुम्हाला मनाच्या एकाग्रतेची शक्ती दहा टक्के प्राप्त झाली आहे.

कमी झालेला प्रत्येक विचार मनाला शक्ती आणि शांती देतो. एक विचारही कमी केल्याने मानसिक शक्ती आणि मनःशांती मिळेल. तुमच्याकडे सूक्ष्म बुद्धी नसल्यामुळे तुम्हाला सुरुवातीला हे जाणवू शकत नाही, परंतु एका विचारातही घट नोंदवण्यासाठी आत एक आध्यात्मिक थर्मामीटर आहे. जर तुम्ही एक विचार कमी केला तर या कपातीमुळे तुम्हाला मिळालेली मानसिक ताकद तुम्हाला दुसरा विचार सहज कमी करण्यास मदत करेल.

विचार, ऊर्जा आणि पवित्र विचार

विचार हे ईथर किंवा उर्जेपेक्षा असण्याचे एक सूक्ष्म प्रकटीकरण आहे. तुम्ही विचार करता, कारण तुम्ही सार्वत्रिक विचार सामायिक करता.

विचार शक्ती आणि गती दोन्ही आहे. विचार गतिमान आहे. विचारांची हालचाल होते. विचारच भविष्य ठरवतो. जसे तुम्ही विचार करता तसे तुम्ही बनता. विचार संत किंवा पापी बनवतो. विचार माणसाला आकार देऊ शकतो. तुम्ही ब्रह्म आहात असा विचार करा आणि तुम्ही ब्रह्म व्हाल.

पवित्र विचार दैवी विचार निर्माण करतात आणि टिकवून ठेवतात. द्वेषाचे विचार हृदयाच्या आंतरिक सुसंवादात व्यत्यय आणतात. प्रत्येक निरुपयोगी विचार म्हणजे उर्जेचा अपव्यय होय. निरुपयोगी विचार हे आध्यात्मिक वाढीतील अडथळे आहेत. प्रत्येक विचाराचा एक निश्चित उद्देश असावा.

नकारात्मक वाईट विचार भीतीवर मात करू शकत नाहीत. संयमाने राग आणि चिडचिडेपणावर मात केली जाते. प्रेम द्वेषावर मात करते. पवित्रता वासनेवर मात करते. मन रोजचे बनत नाही; प्रत्येक मिनिटाला त्याचा रंग आणि आकार बदलतो.

बांधलेले विचार

त्याच्या भिन्नतेच्या सामर्थ्याने, मन हे विश्व निर्माण करते. इंद्रिय वस्तूंकडे मनाच्या विचारांचा विस्तार म्हणजे बंधन होय.

विचारांचा त्याग करणे म्हणजे मुक्ती होय. मन सुरवातीलाच शरीर आणि इंद्रिय-वस्तुंबद्दल आसक्ती निर्माण करते आणि या आसक्तीने माणसाला बांधते. आसक्ती राजांच्या बलामुळे आहे.

सत्त्व हे अनासक्ती आणते आणि मनात भेदभाव आणि त्याग आणते.

राजसिक मनच 'मी' आणि 'माझे' या विचारांना कारणीभूत ठरते आणि शरीर, जात, धर्म, रंग, जीवन क्रम इ.

जगाच्या विविध उपभोगांच्या मातीत मनाच्या सुधारणेच्या किंवा विस्तारलेल्या विचारांच्या बीजातून मायामय भ्रमाचे विषारी वृक्ष अधिकाधिक वाढत जाते.

शुद्ध विचारांपासून अतींद्रिय अनुभवापर्यंत

विचार दोन प्रकारचे असतात: शुद्ध विचार आणि अशुद्ध विचार. पुण्य कर्म करण्याची इच्छा, जप, तप, धर्मग्रंथांचा अभ्यास इ. शुद्ध विचार आहे. सिनेमाला जाण्याची इच्छा, इतरांना दुखावण्याची आणि लैंगिक संबंध शोधण्याची इच्छा हा अशुद्ध विचार आहे.

शुद्ध विचारांच्या वाढीने अशुद्ध विचारांचा नाश झाला पाहिजे आणि शुद्ध विचारांचाही शेवटी त्याग केला पाहिजे.

कामुक आनंदांच्या पुनरावृत्तीने विचारांना बळ मिळते. कामुक आनंद मनावर, सूक्ष्म छाप सोडतात.

मनाचे खरे स्वरूप हे सत्त्वच आहे. मध्यभागी चुकून रज आणि तम सत्त्व सामील होतात. ते साधना किंवा तप, नि:स्वार्थी शुध्दीकरण पद्धतींनी दूर केले जाऊ शकतात

सेवा, दम, सम, जप, उपासना इ. जर तुम्ही दैवी संपत किंवा दैवी गुण विकसित केले तर राजस आणि तामस नष्ट होतील. मग मन शुद्ध, सूक्ष्म, स्थिर आणि एकमुखी होईल. मग ते सूक्ष्म अदृश्य एकसंध ब्राह्मणात (अखंडायकरस ब्रह्म) वितळेल. दुधात दुधात पाणी, पाण्याबरोबर तेल, तेलात तेल मिसळून ते आता ब्रह्मात मिसळेल. निर्विकल्प समाधी होईल.

विचारांच्या पलीकडे जाण्यासाठी राजयोगिक पद्धत

अशुद्ध विचारांऐवजी शुद्ध विचार घ्या. प्रतिस्थापनाची ही पद्धत सर्व वाईट विचारांना नष्ट करेल. हे खूप सोपे आहे. ही राजयोगाची पद्धत आहे.

इच्छाशक्तीच्या जोरावर किंवा "हे वाईट विचारांनो, बाहेर पडा" या सूत्राचा वापर करून विचारांना एकाच वेळी चालवण्याची पद्धत खूप जाचक आहे. ते सामान्य लोकांसाठी योग्य नाही. त्यासाठी प्रचंड इच्छाशक्ती आणि आध्यात्मिक शक्ती आवश्यक आहे.

तुम्ही शुद्ध विचारांवर उठून अविचारी परम स्थिती प्राप्त केली पाहिजे. तरच तुम्ही स्वतःच्या स्वरूपामध्ये विसावा घेऊ शकता. तरच तुमच्या तळहातातील अमलकाच्या फळाप्रमाणे ब्रह्म प्रकट होईल.

विचार-अतिक्रमणासाठी वेदांतिक तंत्र

जेव्हा सर्व प्रकारचे निरुपयोगी विचार आणि भावना तुम्हाला त्रास देतात तेव्हा उदासीन व्हा (उदासिना). स्वतःला सांगा: "मी कोण आहे?" अनुभव: "मी मन नाही. मी आत्मा, सर्वव्यापी आत्मा, शुद्ध सच्चिदानंद आहे. भावनांचा माझ्यावर कसा परिणाम होऊ शकतो? मी निर्लिप्त, अनासक्त; मी साक्षी आहे, या भावनांची साक्षीदार आहे. मला काहीही त्रास देऊ शकत नाही." जेव्हा तुम्ही विचार किंवा वेदांतिक चिंतनाच्या या सूचनांची पुनरावृत्ती कराल तेव्हा विचार आणि भावना स्वतःच मरून जातील.

विचार आणि भावना बाहेर काढण्याची आणि मनाशी संघर्ष करण्याची ही ज्ञान-पद्धत आहे.

मनात कोणताही विचार आला की विचारा: ही वृत्ती (सुधारणा) का उद्भवली? त्याची चिंता कोणाची? मी कोण आहे? सर्व विचार शेवटी मरतील. सर्व मानसिक क्रियाकलाप बंद होतील. मन अंतर्मुख होईल. तो आत्मामध्ये विश्रांती घेईल. ही वेदांतिक साधना आहे. तुम्हाला सतत साधना करावी लागेल.

कितीही भरकटलेले विचार उद्भवले तरी 'मी कोण आहे' हा एकच विचार सांसारिक स्वरूपाचे

इतर सर्व विचार नष्ट करेल. तो विचार आपसूकच मरतो. अहंकार नाहीसा होईल. शिल्लक बाकी केवला अस्ति; चिन्मात्र; केवल शुद्ध चैतन्य; चिदकसमत्र जी नाम-रूप-रहिता (सर्व नावं आणि रूपांपासून मुक्त), व्यवहार-रहिता, मालवासन-रहिता, निष्क्रिया, निरवायव, जी मांडुक्य उपनिषदातील संत-शिव-अद्वैत आहे. तो म्हणजे आत्मा. ते जाणावे ।

अध्याय दहा

विचारशक्तीचे तत्त्वज्ञान

विचारशक्ती आणि व्यावहारिक आदर्शवाद - I

मनुष्य जीवनाच्या प्रमाणात वाईटाकडून वाईटाकडे जातो. तो तंदुरुस्त कृतीमध्ये आपली संपूर्ण ताकद लावत नाही; त्यामुळे त्याच्याकडे शहाणपणाचा सर्वात श्रीमंत परतावा नाही. मनुष्याला अपूर्णतेने त्रास दिला जातो. त्याचे जीवन योग्य उर्जेने वाहत नसल्याने त्याच्या मनात द्वेष पसरत आहे. 'माझ्या'वर प्रेम करणारे कधीच समोरच्यावर आरोप करायला तयार असतात. वस्तुनिष्ठ जगाच्या वस्तू त्याच्यासाठी मधुर यातना आहेत. तरीही माणसाला वैयक्तिक भावनांच्या भक्कम पायावर उभे राहायचे असते. त्याच्या वैयक्तिक आकांक्षांमुळे तो इतरांशी योग्य आणि सुसंवादी संबंध प्रस्थापित करू शकत नाही. तो नेहमीच प्रत्येक परिस्थितीत आपला खाजगी सत्कार शोधत असतो.

सत्याची वेदी मानसिक कठोरता, कठोरता, स्वत: ची प्रतिपादन, विलक्षणता आणि अहंभाव यांची मागणी करते. त्या सत्यासाठी स्वत:ला प्रशिक्षित करा ज्याला पक्षपात नाही, लैंगिक संबंध नाही, भटकंती नाही, हे मनुष्य. माणसाच्या दैनंदिन अनुभवात चुकांचा डाग असतो. त्यामुळे त्याचे जीवन विस्कळीत आणि विद्रूप झाले आहे. पुरुष त्यांच्या चुकीच्या विचारांनी एकमेकांच्या डोळ्यांचा सिरका बनले आहेत.

दुर्बुद्धीचा बर्फ त्यांच्या हृदयाला थंडावा देत आहे. पुरुष एकमेकांशी प्रत्येक प्रकारच्या बांधणीने, रक्ताने, अभिमानाने, भीतीने, आशेने, लाभाने, वासनेने, द्वेषाने, कौतुकाने, प्रत्येक परिस्थितीने बांधलेले असतात, परंतु आध्यात्मिक प्रेमाने नाही. हे सर्व चुकीच्या विचारांमुळे आहे.

शहाणा माणूस एक बेट बनवतो ज्याला कोणताही पूर ओसरू शकत नाही. फुलांचा गंध वाऱ्याच्या विरूद्ध फिरत नाही, तर ज्ञानी माणसाचा गंध वाऱ्याच्या विरुद्ध प्रवास करतो. तो आपल्या विचारांनी सर्वत्र व्यापतो. तो बर्फाच्छादित पर्वतासारखा आहे जो दुरून दिसतो.

अरे माणसा! जर तुम्ही तुमचा दिवा पाण्याने भरलात तर तुम्ही अंधार दूर करू शकणार नाही. आपल्या दिव्याला योग्य विचारांचे तेल लावा. तुमचा मार्ग उजळण्यासाठी योग्य दृश्ये मशाल बनू द्या. तुमचा व्यर्थ आणि स्वत:चा अभिमान तृप्त करण्याचा प्रयत्न करू नका.

सत्याच्या उंबरठ्यावर माणूस दु:खी मरत आहे. सर्व वाईट विचार वाईट शरीरविज्ञानामध्ये

मूर्त आहेत. पण निराश होण्यासारखे काही नाही कारण प्रकाशाशिवाय अंधार कधीच नसतो. प्रत्येक मानवी गरजांसाठी नेहमीच एक उदात्त उत्तर असते. ज्यांना शक्यतेवर विश्वास आहे त्यांना सर्व गोष्टी शक्य आहेत.

अरे माणसा! आपली दृष्टी योग्य दिशेने वाढवा आणि योग्य कायद्यांचा वापर करा. सकारात्मक विचारांना गती द्या.

तुमचे उद्दिष्ट लक्षात ठेवा. साइड-ट्रॅकमध्ये सहलीमध्ये वळवणे सोपे आहे.

पवित्र विचार हा आवाज आहे. जीभ शांत असताना ती बोलते. तो संघर्ष करतो आणि सर्व अडथळ्यांमधून शांतपणे बाहेर पडतो आणि पृथ्वीवरील कोणतीही शक्ती त्याला दीर्घकाळ दाबू शकत नाही. अरे माणसा! अवास्तव व्यवहार करू नका.

हजार मार्गांनी आनंद स्वीकारण्याचा प्रयत्न करू नका. जितक्या वेगाने तुम्ही त्याचे अनुसरण कराल तितक्या वेगाने ते तुमच्यापासून उडेल. स्वतःसाठी तसेच इतरांसाठीही काटा बनू नका.

तुमच्या विचारांची दिशा बदला. तुमच्या विचारांची छाननी करा. जिथे गरज संपते तिथे जिज्ञासा सुरू होते. जितक्या लवकर तुम्हाला सर्व काही पुरवले जाईल तितक्या लवकर तुम्ही खाली बसून कृत्रिम भूकेच्या विचारांचे मनोरंजन करा. त्यामुळे तुम्ही कायद्याची हद्द ओलांडली आहे.

तुमच्या स्वतःच्या विचारांनी तुम्ही तुमचे जग बनवता किंवा खराब करता. प्रतिक्रियेचा अपरिहार्य नियम असा आहे, हे मनुष्य! जे काही तुम्ही तुमच्या हृदयाच्या सर्वात आतल्या खोलीत ठेवाल, ते तुमच्या बाह्य जीवनात स्वतःला आकार देईल. शक्यता वास्तविकतेचा पृष्ठभाग बनवते असे दिसते, परंतु खोलवर, विचार शक्ती कार्यरत आहेत. या विश्वात आणि दैनंदिन व्यवहारात कोणतीही गोष्ट केवळ अपघाती नाही. त्यामुळे तुमचे विचार सुधारा.

वास्तविक कृती मूक क्षणांमध्ये आहे. शुद्ध विचार संपूर्ण जीवनाचे पुनरुज्जीवन करतो; तो त्या माणसाला शांतपणे सांगतो, "तुम्ही असे केले आहे, पण ते दुसऱ्या मार्गाने केले असते."

चिंतनाच्या वेळी तुम्ही ज्या विचारांचे मनोरंजन करता, ते दैनंदिन कर्तव्यात मग्न असताना ते ऐकू न येणारे होऊ देऊ नका. उदात्त विचारांनी स्वतःला सज्ज करा.

स्वतःच्या विचार आणि अनुभवाशिवाय इतर कोणत्याही मार्गाने सत्याच्या ज्ञानापर्यंत थेट येत नाही. दैवी विचार शतके कमी करतो आणि सर्व वयोगटांमध्ये स्वतःला उपस्थित करतो. दैवी

विचारांचे मनोरंजन करा.

विचारशक्ती आणि व्यावहारिक आदर्शवाद-II

उच्च विचारांच्या साहाय्याने बेसर विचार धुवून टाका आणि जेव्हा वॉशिंग प्रभावी होईल तेव्हा त्यांना चिकटून राहू नका. तुमच्या अनुभवाची सद्यस्थिती ही अगणित भूतकाळातील विचार, भावना आणि कृतीमुळे आहे. दीर्घकाळ विचार आणि सराव केल्याशिवाय त्यातून सहज सुटका होऊ शकत नाही.

विचार हा कृतीचा पूर्वज आहे. तुम्हाला तुमच्या कृती सुधारायच्या असतील तर तुमचे विचार शुद्ध करा.

आत्मनिर्भरता आणि आत्म-प्रयत्नावर दृढ विश्वास ठेवणारे व्हा. विचारांच्या जोरावर तुम्ही तुमचे भवितव्य ठरवू शकता. जसे ढग हे पावसाचे मुख्य स्त्रोत आहेत, त्याचप्रमाणे स्वतःच्या विचारांवर नियंत्रण हे टिकाऊ समृद्धीचे स्त्रोत आहे. तुम्ही स्वतःच तुमचे मित्र किंवा शत्रू आहात. चांगल्या विचारांची जोपासना करून तुम्ही स्वतःला वाचवणार नसाल तर दुसरा उपाय नाही.

मन हा एकमेव निर्माता आहे. प्रत्येक गोष्ट मनातून निर्माण होते. स्वतःसाठी जग तयार करण्यात ते पूर्णपणे विनामूल्य आहे. जेव्हा जेव्हा मनाला बाहय वस्तूंचा निर्माता म्हणून संबोधले जाते तेव्हा ते वैश्विक मन आणि ईश्वर सृष्टीचा एक भाग मानले पाहिजे.

जेव्हा जेव्हा प्रेम आणि द्वेष इत्यादी मनोवैज्ञानिक कार्यांच्या संबंधात मनाचा उल्लेख केला जातो तेव्हा ते वैयक्तिक मन आणि जीवसृष्टीचा एक भाग म्हणून मानले पाहिजे. अरे माणसा! खरा देव तुमच्या हृदयात राहतो आणि मंदिरात वास्तव्य करणाऱ्या वास्तविक देवाची पूजा करण्याचा एकमेव मार्ग आहे

तुमचे शरीर तुमच्या स्वतःच्या उदात्त विचारांनी आहे. आपल्या मनाची मानसिक कार्ये थांबवा आणि केवळ उदात्त विचारांमध्ये मूल्य पहा.

तुमच्या सभोवतालच्या गोष्टींचे स्वरूप तुम्हाला जसे वाटते तसे असते. तुमचे जीवन हे तुम्ही तुमच्या विचारांनी बनवता. विचार ही विटा आहेत ज्याद्वारे तुम्ही तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाची इमारत बांधली आहे. विचार नियती ठरवतो. आपल्या सभोवतालचे जग हे आपल्या विचारांचे प्रतिक्षेप आहे.

तुम्ही जसा विचार करता तसा अनुभव घ्या. तुमची स्वतःची कल्पकता तुमच्याशी नासधूस करते. भीतीच्या विचारांचे मनोरंजन करून तुम्ही स्वतःला भित्रा बनवले आहे. कल्पनेत उदारमतवादी बनू नका.

गोष्टींबद्दल तुमच्या कल्पनेनुसारच तुमचा परिणाम होतो. मनाला त्याच गोष्टीची किंमत दिसते ज्यावर त्याचा अगाध विश्वास असतो. तुम्हा सर्वांना एकच वस्तू दिसत असली तरी तुमच्यातील प्रत्येकजण तिच्याशी भिन्न मूल्ये जोडतो. तुमच्या मानसिक प्रवृत्तीनुसार तुम्ही विचार करता.

विचार हे एक सर्जनशील साधन आहे आणि माणूस जे विचार करतो तेच बनतो. चारित्र्य विचाराने घडते. तुम्ही ज्याचा विचार केलात ते घेऊन तुम्ही जन्माला आला आहात आणि तुमचे वर्तमान वर्ण हे तुमच्या मागील विचारांची अनुक्रमणिका आहे. तुम्ही आता तुमच्या विचारांनी तुमचे भविष्य घडवा; जर तुम्ही उदात्त विचार कराल तर तुम्ही आचरणात उदात्त व्हाल. जर तुम्ही मूलभूतपणे विचार केला तर कोणतेही वातावरण तुम्हाला वेगळे बनवणार नाही. त्यामुळे विचार आणि कृती एकमेकांवर अवलंबून असतात. जागृत रहा आणि तुमच्या मानसिक क्षेत्रात फक्त चांगले विचार येऊ द्या.

तुमच्यातील प्रत्येकाची कर्तव्य, मूल्य, उपभोग आणि मुक्तीची संकल्पना तुमच्या भिन्न धारणांनुसार भिन्न आहे. तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या आदर्शासाठी झटत आहात.

तुम्ही तुमच्या दीर्घकालीन आणि तीव्र विचार आणि विश्वासानुसार काम करता. तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या इच्छेनुसार उद्दिष्ट पूर्ण करता आणि साध्य करता. स्थूल स्वरूपांत तल्लीन होऊं देऊन आपलें मन अधिक घनदाट होऊं देऊं नये. सद्‌गुणांचे विचार जपून अमूर्त प्रक्रियेचे अनुसरण करा.

तुमच्या वर्तमान जीवनाचे तीन पैलू आहेत, शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक. तुम्ही शारीरिक पैलूशी दृढपणे संलग्न आहात. तुम्ही एकटे शरीर नाही, शरीराच्या मंदिरात अल्प काळासाठीच वास्तव्य करत आहात या विचारांची कदर करून शारीरिक संवेदना आणि इतर भूक यांच्या वरती राहा. मानसिक शिर्षकांच्या वर रहा. विचारांच्या जगात व्यक्तिनिष्ठ क्रिया कार्य करते.

सर्व सृष्टीला विचार आणि सद्भावनेचा एक स्थिर प्रवाह पाठवा. प्रत्येक विचारामागील उत्साहवर्धक हेतू सेवा आणि मैत्री असावा.

तुम्ही हुशारी, कौशल्य आणि युक्त्यांबद्दल समजदार आहात, परंतु एक जबरदस्त कायदा आहे जो तुमचे अवघड विचार आणि प्रतिभा गोंधळात टाकतो. त्यामुळे अर्धवट अर्धा प्रकाश बनण्याचा प्रयत्न करू नका. हा कायदा प्रत्येकाला तो काय आहे यासाठी पास करण्यास प्रतिबंधित करतो. त्याचे विचार त्याच्या जिभेवरून नव्हे तर स्वभावातून बोलतात. कृत्रिम व्यक्तिमत्व घालण्याचा प्रयत्न करू नका. आपले विचार प्रामाणिक आणि स्वच्छ व्हा.

विचारांचा प्रवाह दोन्ही दिशांना वाहतो. जेव्हा ते चांगल्या दिशेने वाहत असते तेव्हा ते स्वातंत्र्य आणि ज्ञान बनवते. अस्तित्त्वाच्या भोवऱ्याकडे वाहत असताना,

भेदभाव न करण्याच्या दिशेने अधोगती, नंतर वाईटाकडे वाहत जाते. विचार करण्याची विद्याशाखा, जेव्हा नैतिक नियमांनुसार कार्य करते तेव्हा प्रकाशात त्याच्या शिखरावर पोहोचते.

आपण वैयक्तिक इच्छा, वैयक्तिक विचार आणि वैयक्तिक भावनांचे केंद्र आहात. वेळ आणि ठिकाणाचा मोह तुमच्यासमोर स्वर्गीय दृश्ये सादर करतो जे ऑप्टिकल भ्रमांसारखे नाहीसे होतात. तुम्ही वारंवार त्यांच्याकडून स्वतःची थट्टा होऊ दिली आहे; म्हणूनच तुझी छाती उसासा च्या घर्षणाने करवत आहे, तुझी विवेकशक्ती ज्ञानाच्या अग्नीने सुकून गेली आहे. अध्यात्मिक ध्येय तुमच्यासमोर आहे. तुम्ही त्याकडे किती वेगाने किंवा किती हळू जाल, हे तुमच्या विचारांवर अवलंबून असेल.

तुमच्या उच्च विचारांशी एकरूप होऊन उभे रहा. अनेक अपयशांनी विकत घेतलेले ध्येय तुम्ही साध्य कराल. वैयक्तिक उद्दिष्टे आणि वैभवाचा शोध घेणारे नसलेले व्हा. दुष्ट विचारांचा हार तुम्ही गळ्यात घातला नाही तर मृत्यू तुमच्या जवळ येणार नाही.

मनाच्या संस्कृतीतून प्राप्त होणारा आनंद हा तिन्ही लोकांच्या समृद्धी, किंवा सर्व प्रकारचे दागिने किंवा उच्च पद संपादन करण्यापेक्षाही पुढे आहे

तुमचे मन सर्वशक्तिमान आहे. हे सर्व काही साध्य करण्यास सक्षम आहे. जशी तुम्ही तुमच्या मनात कल्पना करता, तशाच गोष्टी लगेच घडतात. तुमच्या मनाने जे काही तीव्रतेने विचार केले आहे, ते प्रत्यक्षात येते आणि प्रत्यक्षात येते.

तुमचे विचार सर्जनशील शक्तीने संपन्न आहेत. तो स्वतःच्या आतून वस्तू विकसित करू शकतो. तो एकमेव निर्माता आहे. मनाशिवाय काहीही निर्माण होणार नाही किंवा पुन्हा निर्माण होणार नाही. विचार ही एक सामग्री आहे ज्यातून वस्तू बनवल्या जातात. सर्व पदार्थ म्हणजे चेतनेचे भौतिकीकरण.

.

तुम्ही जे मिळवता त्यासाठी इतर कोणतेही प्राणी जबाबदार नाहीत, कारण सर्व काही तुमच्या विचारांचे परिणाम आहे. जीवनात जे काही तुमच्यासमोर येते, त्याचे कारण तुमच्या आत असते. तुम्ही पात्र नसल्याशिवाय इतर कोणतीही एजन्सी तुमच्यावर उपकार करू शकत नाही. तुम्हाला जे काही इतरांद्वारे मिळते ते तुमच्या स्वतःच्या विचारांचे आणि प्रयत्नांचे फलित असते. जगात असे काहीही नाही जे तुम्ही साध्य करू शकत नाही, जेव्हा तुमचे विचार योग्य दिशेने वाहत असतात. तुम्ही निराशावादी किंवा दुराग्रही बनू नका.

सर्जनशील शक्ती हा प्रत्येक मनाचा विशेषाधिकार आहे. तुमच्या आकांक्षेने मार्गदर्शन केलेले तुमचे स्वतःचे प्रयत्न हे तुमच्या नशिबाचे ताना आणि वूफ आहेत. कमकुवत विचारांचे पालनपोषण करून विखुरलेले मन धारण करू नका. वरवरचे मन अंतर्दृष्टीची खोली मिळवू शकत नाही.

विचारांच्या एका प्रवाहात मनोरंजन करून फिरणाऱ्या मनावर नियंत्रण ठेवा. जे काही तुम्ही तीव्रतेने विचार करत आहात, ते तुमच्याकडे लवकर किंवा उशिरा येईल, ते मिळवण्यासाठी तुम्ही केलेल्या प्रयत्नांच्या अनुषंगाने.

जागेची व्याप्ती तसेच वेळेचा कालावधी हे तुमचे विचार आणि भावना यांच्याशी संबंधित आहेत. तुम्ही जसा विचार करता तसा अनुभव घ्या. एखादा क्षण दीर्घकाळ मानला तर तो तसा अनुभवला जातो आणि उलटही. हाच काळ तुम्ही संकटात असताना दीर्घायुषी आणि आनंदी असतानाचा क्षण असा अनुभव येतो.

विचारांची अशी ताकद आहे की गोड हे कडू आणि तीव्र विचाराने उलट अनुभवले जाते. तुम्ही विषाला अमृतात बदलू शकता. मीराचा विचार करा. तिने तिच्या तीव्र विचारांनी विषाचे अमृतात रूपांतर केले.

तुम्ही वैराच्या शक्तींनी वेढलेले आहात. परंतु जर तुमच्यामध्ये विरोधाचे विचार नसतील तर तुम्ही शापासाठी आशीर्वाद सहजपणे परत करू शकता. अशा प्रकारे तुम्ही सर्व शत्रुत्वाच्या शक्तींवर नियंत्रण ठेवू शकता. कठोर संघर्ष करा आणि नको असलेली मानसिक घाई रोखा.

तुमच्या आजूबाजूचे जग हेच आहे जे तुम्ही मानता. तुमची धारणा तुमच्या विचारांनी रंगलेली असते. तुमचे मन पूर्ण श्रद्धेने ज्या गोष्टींची कल्पना करते त्याच रूपात त्या गोष्टी जाणतात आणि जाणत राहतात. पक्षपाती विचारांच्या पोलादी कवचातून छेद घ्या आणि प्रत्येक वस्तूतील देवत्व पाहण्याचा प्रयत्न करा.

केवळ विचारानेच तुम्ही भ्रमात पडतो, जन्ममृत्यूचा अनुभव घेतो, संसारात बद्ध होतो आणि त्यातून मुक्त होतो.

तुमच्या स्वर्गात किंवा नरकातल्या सुखाच्या किंवा दुःखाच्या सर्व अवस्था तुमच्या स्वतःच्या विचारांचा परिणाम आहेत. लवकर किंवा उशीरा, या जीवनात किंवा पुढील आयुष्यात, तुमचे सर्व उत्तीर्ण विचार लक्षात येतील. म्हणून, छान भेदभाव करा.

तुमची सद्यस्थिती तुमच्या विचारांनी तयार झाली आहे. तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या विचारांनी सध्याची स्थिती दुसऱ्यामध्ये बदलू शकता. जर तुमचा विश्वास असेल की तुम्ही निरपेक्षतेपासून वेगळे आहात, तर तुम्ही तसे आहात. जर तुम्ही स्वतःला ब्रह्म समजत असाल तर तुम्ही तसे आहात. तुम्ही स्वतःला तुमच्या विचारांनी मर्यादित करता.

प्रत्येक दैवी विचाराने, मन दृश्य आणि मर्यादित गोष्टींचे बारीक फांद्या फाडून अनंतकाळात बाहेर पडते, परंतु तुम्ही तुमच्या मानसिक कारखान्याबद्दल इतके निष्काळजी आहात.

विचारशक्ती आणि व्यावहारिक आदर्शवाद-III

तुमचे नशीब तुमच्या विचारांनी तयार केले आहे. तुमच्या कल्पनेइतकीच शक्ती तुमच्याकडे आहे. तुमच्या आजूबाजूचे जग तुमच्या इच्छेप्रमाणे आहे.

तुम्ही शक्ती आणि आनंदाच्या अमर्याद सागरात जगत आहात, परंतु तुम्ही जेवढे विचार करता, विश्वास करता आणि कल्पना करता तितकेच तुम्ही त्यातून योग्य आहात. काही विशिष्ट प्रवृत्तींमुळे तुम्ही काही विचारांची कदर करता आणि तुम्ही तुमच्या मनाला उत्तेजित करू देता. पण भेदभाव करून तुम्ही मनाची कल्पना सहज सोडू शकता.

तुमच्या विचारांची मर्यादा ही तुमच्या शक्यतांची मर्यादा आहे. तुमची परिस्थिती आणि वातावरण हे तुमच्या विचारांचे वास्तवीकरण आहे. जगाचा अनुभव तुमच्या विचारांनुसार उठतो किंवा पडतो. जगात जो काही विचार तुमच्याकडून जपला जातो तो शेवटी साकार होईल.

जे काही शुद्ध मनाला ठामपणे वाटत असेल, ते लवकरच होईल. तुमचे विचार तुमची तीव्रता, खोली आणि उबदारपणाच्या प्रमाणात शक्तिशाली आहेत. ते तेव्हा बनतात

ते सतत पुन्हा पुन्हा जपले जात आहेत. त्याच कल्पनेचा सतत विचार करणे, इच्छा करणे किंवा कल्पना करणे हे त्या कल्पनेला प्रत्यक्षात आणण्यासाठी खूप योगदान देते.

शुद्ध मन विकसित करा आणि तुम्हाला जे काही वस्तू आणि जग मिळवायचे आहे, तुम्हाला त्या वस्तू आणि जग प्राप्त होतील.

हे खरे आहे की आपण विचार करत असलेल्या प्रत्येक विचाराचा मानवी शरीरशास्त्राच्या संपूर्ण किंवा काही भागावर संबंधित प्रभाव पडतो. भौतिक शरीर त्याच्या असण्यावर सतत ध्यान केल्याने सूक्ष्म असल्याची जाणीव होते. मानसिक किंवा सूक्ष्म शरीराची वारंवार कल्पना केली असता शारीरिक बनते. सतत आणि वारंवार प्रयत्न करणे हे यशाचे रहस्य आहे.

दृढ निश्चय विकसित करा. हा एक महत्त्वाचा घटक आहे जो तुमच्या विचारांच्या प्राप्तीसाठी योगदान देईल. तुमच्या निश्चयी मनाच्या सामर्थ्याचा सामना करण्यास सक्षम असा कोणीही नाही. आपण सर्वकाही जाणू शकता.

तुमचे शरीर हे तुमचे वस्तुनिष्ठ विचार आहे. तुमचे विचार बदलले की शरीरही बदलेल. मन तुमच्या स्वतःच्या विचारांच्या सामग्रीतून शरीराची निर्मिती करते. विचार ही एक शक्ती आहे जी मानवी व्यवस्थेतील जवळजवळ कोणतीही गोष्ट बदलू शकते, बदलू शकते किंवा कमीतकमी सुधारू शकते.

भौतिक शरीरातील विकार आणि विसंगतीला शारीरिक रोग म्हणतात आणि मनाच्या संघर्षाला मानसिक रोग म्हणतात. या दोघांचेही अंतिम मूळ अज्ञानात आहे आणि ते वास्तवाच्या ज्ञानानेच बरे होऊ शकते. जेव्हा तुम्ही जगाच्या अनुभवांची काळजी करता तेव्हा तुमच्या मनात निराशाजनक मानसिक अस्वस्थता निर्माण होते. मानसिक अस्वस्थतेच्या प्रभावामुळे, महत्त्वपूर्ण प्रवाहांचा सुरळीत आणि नियमित प्रवाह विस्कळीत होतो. जेव्हा महत्त्वपूर्ण प्रवाह अयोग्यरित्या वाहतात तेव्हा नाड्या अव्यवस्थित होतात. त्यांच्यापैकी काहींना अधिक चैतन्यशक्ती मिळते तर काहींना कमी मिळते. अशा प्रकारे, संपूर्ण यंत्रणा सुव्यवस्थित बनते. अशाप्रकारे मानसिक विसंगती हे शारीरिक रोगांचे कारण आहे, जे कारण दूर करूनच बरे होऊ शकते.

तुमच्या मेंदूमध्ये प्रवेश करणाऱ्या प्रत्येक निराशाजनक आणि त्रासदायक विचारांचा तुमच्या शरीराच्या प्रत्येक पेशीवर निराशाजनक प्रभाव पडतो आणि रोग निर्माण होण्याची प्रवृत्ती असते. सर्व नकारात्मक विचार रोगाचे अग्रदूत आहेत आणि ते मृत्यूचे दूत आहेत.

जर तुम्हाला दीर्घायुष्य करायचे असेल आणि समंजस आणि निरोगी जीवन जगायचे

असेल तर चांगल्या विचारांची कदर करा. आपल्या शरीराची निर्मिती आणि पुनर्बांधणी करताना सूक्ष्म आणि शक्तिशाली विचारांचा प्रभाव असतो. सतर्क राहा.

व्यावहारिकदृष्ट्या सर्व रोग त्यांच्या वेदनांसह विकृत मानसिक आणि भावनिक अवस्था आणि परिस्थितींमध्ये उद्भवतात. मानसिक सुसंवाद पुनर्संचयित करणे आपल्यासाठी पूर्णपणे आवश्यक आहे. उदात्त कर्म करून आणि ज्ञानी लोकांच्या सहवासाने आपले विचार शुद्ध करा. जेव्हा तुमचे विचार शुद्ध होतात तेव्हा महत्त्वपूर्ण प्रवाह योग्यरित्या वाहू लागतात आणि संपूर्ण प्रणाली स्वच्छ करतात.

प्रत्येक चांगला विचार हृदयाला उत्तेजित करतो, पाचन तंत्र सुधारतो आणि प्रत्येक ग्रंथीच्या सामान्य क्रियेला प्रोत्साहन देतो

समाधान हे मनाच्या समरसतेचे दुसरे नाव आहे. जेव्हा तुमचे विचार या किंवा त्या वस्तूकडे भटकत नाहीत आणि जेव्हा तुम्हाला आत्मसंतुष्ट वाटते, तेव्हा तुम्ही आनंदाच्या स्थितीत असता जो अद्वितीय आहे. जर तुम्ही आतून आनंदी असाल तर तुम्हाला सर्व काही चांगले आणि आनंददायक दिसते.

विचार हे तुमच्या आनंदाचे मुख्य स्त्रोत आहेत. आपले विचार शुद्ध करा; सर्व त्रास दूर होतील.

जर तुम्ही शांततापूर्ण विचार जपत असाल तर संपूर्ण जग थंड दिसेल, परंतु जर नकारात्मक विचारांनी आपले साम्राज्य पसरवले असेल तर जग तापलेल्या भट्टीसारखे वाटेल. कोणतीही परिस्थिती तुम्हाला वाईट विचारांची कदर करण्यास भाग पाडत नाही. नशिबाच्या कल्पनेने स्वतःचा नाश करू नका. त्याचे स्वतःचे कोणतेही वास्तव नसते.

विचार वास्तविकता प्रकट करण्यास सक्षम आहे. योग्य विचारांनी चालवलेला ज्ञानी माणूस सर्वात धोकादायक परिस्थितीतून बाहेर पडू शकतो. संपूर्ण वास्तव सर्वत्र त्याच्या पूर्ण सामर्थ्याने उपस्थित आहे, म्हणून कोठेही जे काही तीव्रतेने विचार केले जाते ते तिथे अनुभवता येते.

सर्व वस्तूंचे अनिवार्य स्वरूप म्हणजे विचार. भौतिकता ही चुकीची कल्पना आहे.

जसा उष्णतेने बर्फ पाण्यात वितळतो, त्याचप्रमाणे योग्य दृष्टी आणि सकारात्मक विचारांच्या सरावाने मन सूक्ष्म होते.

.

खरी कृती ही विचारातच असते. हे खरोखर मानसिक आहे आणि शारीरिक नाही. शारीरिक क्रिया ही वास्तविक क्रियेची केवळ बाह्य अभिव्यक्ती आहे जी मनातील इच्छाशक्तीचे स्पंदन आहे. तुमची शारीरिक क्रिया ही मानसिक क्रियांच्या विविध बाजू आहेत.

वसंत ऋतूमध्ये झाडाचे सौंदर्य जसे अपार वाढते, त्याचप्रमाणे तुमच्या सकारात्मक विचारांच्या प्रमाणात तुमचे सामर्थ्य, तुमची बुद्धी आणि तेजही वाढते. ज्ञानी माणसांचे विचार सामान्य माणसांच्या विचारांपेक्षा पूर्णपणे वेगळे असतात. जगाविषयीच्या तुमच्या विचारांच्या प्रमाणात तुम्ही मुक्त आहात.

जेव्हा तुमच्याभोवती शुद्धतेचे विचार येतात, तेव्हा शाश्वत कायदा तुम्हाला आधार देऊ लागतो. तुम्हाला तुमच्या विचारांची जाणीव आहे. तुमच्या स्वतःच्या अनुभवात काय घडले हे तुम्हालाच माहीत आहे. तुमच्या प्रत्येकामध्ये स्वतंत्रपणे जगाच्या अनुभवाचे जग निर्माण झाले आहे. तुमच्याकडे मर्यादित मन आहे जे विविध प्रकारच्या पद्धती आणि परिस्थितींच्या अधीन आहे.

काही विचार-बीज

खरे ज्ञान म्हणजे आध्यात्मिक चेतना. ती व्यक्तीच्या वास्तविक स्वरूपाची जाणीव आहे. ज्ञान म्हणजे योग्य विवेक किंवा योग्य मूल्यमापन, शहाणपण आणि स्वतःची आणि इतरांची परिपूर्ण समज. योग्य विचारामुळे योग्य कृती आणि योग्य जीवन मिळते.

सौंदर्य मूलत: आध्यात्मिक आहे. खरे सौंदर्य माणसाच्या हृदयात असते. ते एखाद्याच्या चरित्रात असते. सौंदर्य शुद्धतेत राहते. सद्गुणांमध्ये सौंदर्य चमकते. प्रेम ही संपूर्ण सृष्टीसह एकतेची शुद्ध, जन्मजात भावना आहे. प्रेम म्हणजे स्वार्थत्याग, निस्वार्थीपणा.

प्रेम हे हृदयाचे पावित्र्य आहे. प्रेम म्हणजे अनियंत्रित सद्भावना, दया, करुणा आणि सहिष्णुता. प्रेम म्हणजे कामुकतेचा अभाव.

शरीर हे सर्वस्व नाही. असे काहीतरी आहे जे अत्यंत महत्वाचे आहे, जे शरीरात वास करते. तो माणसाचा आत्मा आहे. जरी वैश्विक आत्म्याशी एकरूप असले तरी ते वैयक्तिक आत्म्याच्या कर्माद्वारे वैयक्तिकृत केले जाते. शरीर निघून जाते; आत्मा जगतो. जोपर्यंत शरीर टिकते तोपर्यंत आत्म्याचे व्यक्तिमत्व असते; मग तो परत परत आला पाहिजे आणि त्याच्या मूळ स्त्रोतामध्ये विरघळला पाहिजे, जोपर्यंत अर्थातच, त्याच्याशी संबंधित कर्मांद्वारे ते कापणी करण्यासाठी ते पुन्हा दुसर्या अवतारात काढले जात नाही.

सर्व काही निघून जाते. जेव्हा शरीर टाकले जाते तेव्हा मनुष्याला त्याच्या कर्माशिवाय काहीही साथ नसते. म्हणून जोपर्यंत मनुष्य जिवंत आहे तोपर्यंत त्याने सौहार्दपूर्णपणे, सर्वांशी प्रेम आणि सद्भावनेने, कोणालाही कोणत्याही प्रकारे दुखावू नये, कोणत्याही सांसारिक धनाची लालसा न बाळगता, अधिक दयाळूपणा आणि मानसिक दान, क्षमा आणि सहिष्णुता, सांसारिक वस्तूंपासून अलिप्त राहून जगावे. एखाद्याच्या कृतींमधून अहंकाराचे पृथक्करण, आधीच पूर्ण केलेले कार्य पूर्ण केल्यामुळे कोणतेही नवीन कर्म प्राप्त होणार नाही याची काळजी घेणे.

थोडंसं समाधान, भेदभाव, देवाप्रती भक्ती आणि त्याच्या इच्छेला आत्मसमर्पण, थोडंसं अलिप्तपणा आणि कोणाकडून कशाचीही अपेक्षा न ठेवता, प्रार्थनाशीलतेच्या वृत्तीने आणि आपल्या सद्सद्विवेकबुद्धीच्या हुकुमाचे पालन करत अढळ श्रद्धा. आध्यात्मिक तत्त्वे आणि आचारसंहिता आणि मूल्यमापन, जीवन सोपे, योग्य आणि आनंदी बनते.

जर तुम्हाला अडचणी येत असतील तर तुम्ही प्रथम कारण शोधले पाहिजे. खरा त्रास कारणाकडे दुर्लक्ष करण्यातच आहे. जर कारण दूर केले तर अडचणी कमी होतात किंवा त्याऐवजी अपघाती होतात. जग ही एक उत्तम शाळा आहे जिथे लोकांना स्वतःला सुधारण्यासाठी आणि चांगल्या व्यक्तींमध्ये साचा बनवण्याच्या भरपूर संधी दिल्या जातात.

कोणीही परिपूर्ण जन्माला येत नाही. प्रत्येकाला स्वतःला सुधारण्याची शक्यता असते. परीक्षा आणि अडचणींनी गुंतागुंत निर्माण करण्यापेक्षा आणि मन आणि हृदय संकुचित करण्यापेक्षा एखाद्याला अधिक चांगले व्यक्ती बनवले पाहिजे. महान आणि उदात्त विचारांचा आश्रय घ्या आणि पूर्णता प्राप्त करा.

गुरुची कृपा शिष्यावर सदैव असुरक्षित आणि बिनशर्त असते. तथापि, या कृपेचा उपयोग करायचा की नाही हे शिष्याच्या आत्म-शिस्त, श्रद्धा आणि शुद्धतेवर अवलंबून असते. गुरु शिष्यांच्या हृदयात वास करतात. काहींना याची जाणीव असते तर काहींना नसते. गुरूची जिवंत उपस्थिती ही शिष्याची सर्वोत्तम संपत्ती आहे.

अध्याय अकरावा

ईश्वरप्राप्तीसाठी विचारशक्ती

जीवन-विचारांचा परस्परसंवाद

तुम्ही धरलेला विचार तुमच्या आयुष्यात प्रकट होईल. जर तुम्ही धैर्यवान, आनंदी, दयाळू, सहनशील आणि दयाळू असाल तर हे गुण तुमच्या भौतिक जीवनात प्रकट होतील. मनाची एकमात्र अशुद्धता म्हणजे मूळ विचार आणि इच्छा.

जसा सतर्क पहारेकरी तिजोरीचे रक्षण करतो तसे तुमच्या चांगल्या विचारांचे रक्षण करा. जेव्हा 'मी'-विचार नसतो तेव्हा दुसरा विचार नसतो.

जीवन म्हणजे विचारांचा परस्परसंवाद. जेव्हा मन त्याचे कार्य थांबवते तेव्हा द्वैत संपते. विचार हे काल-घटकाने बांधलेले असते. विचार करणे बंद केले पाहिजे. तेव्हाच तुम्ही कालातीत प्राप्त कराल. स्थिर राहणे.

सर्व विचारांच्या लाटा ओसरू द्या. त्या शांततेत, जेव्हा मन वितळते तेव्हा तेथे आत्म-प्रभावी आत्मा, शुद्ध चैतन्य चमकते. मन पहा. विचार पहा. शांततेचा पाठपुरावा करा. आपल्या हृदयाला परमेश्वरासाठी योग्य निवासस्थान बनवा.

आध्यात्मिक अनुभवामध्ये विचार परिणाम

क्रुसिबलमध्ये ओतलेले वितळलेले सोने क्रूसिबलचा आकार धारण करते. असे असले तरी, मन ज्या वस्तूचे रूप धारण करते ते ते व्यापते.

मन कोणत्याही वस्तूचा आकार धारण करते ज्यावर ते तीव्रतेने विचार करते. जर संत्र्याचा विचार केला तर तो संत्र्याचा आकार धारण करतो.

जर ते भगवान श्रीकृष्णाचा विचार करते, तर ते भगवान श्रीकृष्णाचे रूप धारण करते. तुम्ही मनाला योग्य प्रशिक्षित केले पाहिजे आणि आत्मसात करण्यासाठी त्याला योग्य सात्विक आहार द्यावा. विचारांची किंवा मानसिक प्रतिमेची सात्त्विक पार्श्वभूमी असावी.

जे विचार दिवसा माणसाच्या मनात येतात, तेच विचार स्वप्नातही त्याच्या मनाला व्यापतात. जर तुमच्यात शुद्धता आणि एकाग्रता असेल तर तुम्ही मनाला तुम्हाला आवडेल असा

कोणताही भव मानू शकता. जर तुम्ही दयेचा विचार केला तर तुमचे संपूर्ण अस्तित्व दयेने तृप्त होईल. जर तुम्ही शांतीचा विचार केला तर संपूर्ण अस्तित्व शांतीने व्याप्त होईल.

मानसिक भाव किंवा वृत्ती ही क्रियेचे स्वरूप ठरवते आणि त्याचे फळ देते. तुम्ही तुमच्या आईला किंवा बहिणीला किंवा तुमच्या पत्नीला मिठीत घेऊ शकता. कृती एकच आहे पण मानसिक भाव वेगळा आहे.

तुमची भावना, कल्पना आणि भावना नेहमी पहा. तुमची भावना सदैव सात्त्विक असावी. तुम्ही नेहमी ब्रह्मभावाचे मनोरंजन करावे. ध्यान करताना भावना पहा. तुम्हाला श्वास पाहण्याची गरज नाही.

तुम्ही तुमच्या मनात निर्माण केलेले विचार आणि तुमच्या दैनंदिन जीवनात तुम्ही तयार केलेल्या प्रतिमा तुम्हाला तुम्ही काय आहात किंवा तुम्हाला काय बनवायचे आहे हे बनवण्यात मदत करेल. जर तुम्ही सतत भगवान श्रीकृष्णाचा चिंतन करत राहिलात तर तुम्ही परमेश्वराशी एकरूप व्हाल. तुम्ही त्याच्यामध्ये कायमचे राहाल.

देवाचे विचार

तुमचे मन सर्व सांसारिक विचारांपासून रिकामे असले पाहिजे. ते देवाच्या विचारांनी भरलेले असले पाहिजे आणि इतर कशानेही नाही.

तुमचे मन चांगल्या, दैवी, उदात्त उदात्त विचारांनी भरलेले ठेवा, म्हणजे वाईट विचारांना जागा राहणार नाही. कधीही अनावश्यक शब्द बोलू नका. कोणत्याही अनावश्यक किंवा व्यर्थ विचारांना कधीही तुमच्या मनावर कब्जा करू देऊ नका.

रोगांपासून मुक्तीसाठी दैवी विचार

सर्व रोगांवर आणि उत्तम आरोग्यासाठी उत्तम औषध किंवा रामबाण उपाय म्हणजे दैवी विचारांचे मनोरंजन होय. कीर्तन, जप आणि नियमित ध्यानाने दैवी विचारांनी सोडलेल्या लहरी पेशी, ऊती, मज्जातंतूंना विद्युतीकरण, टवटवीत, चैतन्य, चैतन्य देतील.

आणखी एक स्वस्त आणि प्रभावी औषध म्हणजे स्वतःला नेहमी आनंदी आणि आनंदी ठेवणे. गीतेचा दररोज अभ्यास करा, एक किंवा दोन अध्याय अर्थासह. स्वत:ला पूर्ण व्यापून ठेवा, जो संसाराचे विचार दूर ठेवण्याचा उपाय आहे.

मन सत्त्वगुणांनी भरून घ्या आणि अद्भूत आरोग्य आणि शांतीचा आनंद घ्या. ज्ञानी

लोकांचा सहवास मिळवा, विश्वास, निर्मळता, सत्यता, धैर्य, दया, भक्ती, प्रेम, आनंदीपणा, आत्मविश्वास, दैवी विचार आणि दैवी गुण विकसित करा.

मनाला आध्यात्मिक दिशेने, दैवी खोबणीत धावू द्या; तुमचे मन शांत होईल आणि कर्णमधुर कंपन निर्माण करेल. तुम्हाला उत्तम मानसिक आरोग्य लाभेल आणि तुम्हाला कोणताही शारीरिक आजार होणार नाही.

ज्ञान आणि भक्तीने विचार-संस्कृती

निर्जन ठिकाणी बसा आणि आपले विचार काळजीपूर्वक पहा. माकड मनाला काही काळ स्वतःच्या मार्गाने उडी मारू द्या. काही वेळाने ते खाली चढेल. ते शांत होईल. साक्षी व्हा किंवा शाश्वत सर्कस किंवा शोमधील विविध विचारांच्या पेचप्रसंगाचे साक्षीदार व्हा. मानसिक बायोस्कोपिक चित्रपटाचे प्रेक्षक व्हा.

विचारांशी ओळख करू नका. उदासीन वृत्ती घ्या. सर्व विचार एक एक करून मरतील.

मानसिकरित्या पुन्हा करा, "ओम मी साक्षी आहे. मी कोण आहे? मी अविचारी आत्मा आहे. या खोट्या मानसिक चित्रांशी आणि विचारांशी माझा काहीही संबंध नाही. त्यांना चालू द्या. मला त्यांच्याशी काही काळजी नाही." सर्व विचार नष्ट होतील. तुपाच्या दिव्याप्रमाणे मनाचा नाश होईल.

भगवान हरी किंवा भगवान शिव किंवा भगवान कृष्ण किंवा तुमचे गुरु किंवा भगवान बुद्ध किंवा भगवान येशू सारख्या कोणत्याही संताच्या रूपावर मन स्थिर करा. चित्राच्या या मानसिक प्रतिमेला पुन्हा पुन्हा कॉल करण्याचा प्रयत्न करा. सर्व विचार मरतील. ही दुसरी पद्धत आहे, भक्तांची पद्धत.

मानसिक शांततेचे विचार आणि योगाभ्यास

शांतपणे बसा. भेदभाव. स्वतःला विचारांपासून आणि मनापासून वेगळे करा जे विचार तत्त्व किंवा अस्तित्व आहे.

स्वतःला अंतर्मनाशी ओळखा आणि मूक साक्षीदार किंवा साक्षी म्हणून उभे रहा. हळूहळू सर्व विचार आपोआप मरतील. तुम्ही परम आत्म किंवा परब्रह्म यांच्याशी एक व्हाल.

मानसिक शांततेचा सराव सुरू ठेवा. निःसंशयपणे मनाचा नायनाट करण्यासाठी प्रत्यक्ष प्रयत्नांची गरज आहे.

तुम्ही आधी वासनांचं उच्चाटन करा. मग एकटेच तुम्ही मानसिक शांततेची साधना जोमाने करू शकाल. वासन-क्षय निर्माण केल्याशिवाय मानसिक शांतता किंवा मनाचा नाश होणे शक्य नाही.

योगाच्या सरावाने मित्र जिंकणे

"मित्रांना जिंका आणि लोकांवर प्रभाव टाका": डेल कार्नेगीचे हे तत्त्व मनो-अध्यात्मिक विज्ञानावरील प्राचीन भारतीय खंडातील एक पान आहे. योगाभ्यास करा; संपूर्ण जग तुझी पूजा करेल. तुम्ही नकळतपणे प्रत्येक सजीवाला स्वतःकडे आकर्षित कराल; देवसुद्धा तुमच्या पाठीशी असतील आणि हाक मारतील. जंगली पशू आणि रक्तरंजित क्रूरांमध्येही तुम्ही "मित्र" जिंकाल. सर्व सेवा; सर्वांवर प्रेम करा. राजयोगाच्या अभ्यासाद्वारे, विचारशक्तीच्या नियंत्रणाद्वारे आणि विजयाद्वारे आपल्या आंतरिक शक्तींचा उलगडा करा.

योगाभ्यासातून तुम्ही संपूर्ण मानवतेला आणि सर्व सजीवांना तुमच्या कुटुंबाचे सदस्य बनवू शकता. योगाच्या अभ्यासाने तुम्ही सर्व अडचणींवर मात करू शकता आणि सर्व कमकुवतपणा दूर करू शकता.

योगाभ्यासातून वेदनांचे रूपांतर आनंदात, मृत्यूचे अमरत्वात, दुःखाचे आनंदात, अपयशाचे यशात आणि आजाराचे परिपूर्ण आरोग्यात रूपांतर करता येते. त्यामुळे योगाभ्यास जोमाने करा.

विचारशून्यतेची योगिक अवस्था

सामान्यतः विद्यार्थ्यांमध्ये खऱ्या अर्थाने आध्यात्मिक प्रबोधन होत नाही. काही मानसिक किंवा योगिक शक्ती मिळविण्याची केवळ उत्सुकता आहे. तो विद्यार्थी जोपर्यंत सिद्धींसाठी काही गुप्त इच्छा ठेवतो तोपर्यंत तो देवापासून दूर असतो. नैतिक नियमांचे काटेकोरपणे पालन करा.

प्रथम प्रापंचिक स्वरूप बदला. जर तुम्ही पूर्णपणे इच्छाशून्य, पूर्णपणे अविचारी, पूर्णपणे वृत्तीहीन झालात, जर मानसिक वृत्ती पूर्णपणे नष्ट झाल्या, तर कुंडलिनी स्वतःहून, प्रयत्नाशिवाय, शुद्धतेच्या शक्तीने वर जाईल. मनातील घाण दूर करा. तुम्हालाच मदत मिळेल आणि आतून उत्तर मिळेल.

विकसित विचारशक्तीचे योगी

ज्या योगींनी आपली विचारशक्ती विकसित केली आहे, त्यांचे व्यक्तिमत्त्व चुंबकीय आणि आकर्षक आहे. त्यांच्या संपर्कात येणारे लोक त्यांचा मधुर वाणी, शक्तिशाली वाणी, तेजस्वी डोळे, तेजस्वी रंग, मजबूत निरोगी शरीर, चांगले वर्तन, सद्‌गुण आणि दैवी स्वभाव यांचा प्रभाव पाडतात.

लोक त्याच्याकडून आनंद, शांती आणि शक्ती मिळवतात. ते त्यांच्या भाषणाने प्रेरित होतात आणि त्यांच्याशी केवळ संपर्क साधून त्यांना मनाची उन्नती मिळते.

विचारांची हालचाल होते. विचार ही एक मोठी शक्ती आहे. योगी किंवा ऋषी हिमालयातील एकाकी गुहेत राहूनही आपल्या शक्तिशाली विचारांनी संपूर्ण जगाला शुद्ध करू शकतात.

त्यांनी व्यासपीठावर हजर राहून लोकांना मदत करण्यासाठी व्याख्याने आणि प्रवचन दिले पाहिजे असे नाही. सत्त्व ही तीव्र क्रिया आहे. अतिशय वेगाने फिरणारे चाक निश्चिंत असल्याचे दिसते. तसेच सत्व आहे. तसा सात्विक माणूस आहे.

अनंत शक्तीसाठी विचार-नौका

जीवन म्हणजे अपवित्रतेकडून शुद्धतेकडे, द्वेषाकडून वैश्विक प्रेमाकडे, मृत्यूपासून अमरत्वाकडे, अपूर्णतेकडून पूर्णतेकडे, गुलामगिरीकडून स्वातंत्र्याकडे, विविधतेकडून एकतेकडे, अज्ञानातून शाश्वत ज्ञानाकडे, वेदनांपासून शाश्वत आनंदाकडे, दुर्बलतेकडून शाश्वत आनंदापर्यंतचा प्रवास आहे. अमर्याद शक्ती.

प्रत्येक विचार तुम्हाला परमेश्वराच्या जवळ घेऊन जाऊ द्या, प्रत्येक विचार तुमची उत्क्रांती पुढे नेऊ द्या.

अध्याय बारावा

नवीन सभ्यतेसाठी विचारशक्ती

शुद्ध विचार - जगावर त्यांचा प्रभाव

पाश्चात्य मानसशास्त्रज्ञ आणि जादूगार विचारांच्या शुद्धतेवर खूप जोर देतात आणि ताण देतात. विचार-संस्कृती हे एक अचूक विज्ञान आहे. माणसाने योग्य विचार जोपासला पाहिजे आणि सर्व प्रकारचे व्यर्थ आणि सांसारिक विचार बाहेर काढले पाहिजेत.

जो दुष्ट विचारांचा मनोरंजन करतो तो स्वतःचे आणि संपूर्ण जगाचे मोठे नुकसान करतो. तो विचार-विश्व दूषित करतो. त्याचे वाईट विचार लांबवर राहणाऱ्या इतरांच्या मनात प्रवेश करतात, कारण विचार प्रचंड विजेच्या वेगाने फिरतो.

वाईट विचार हे सर्व प्रकारच्या रोगांचे थेट कारण आहेत. सर्व रोगांची उत्पत्ती सुरुवातीला अशुद्ध विचारातून होते. जो चांगल्या, उदात्त आणि दैवी विचारांचा आनंद घेतो तो स्वतःचे आणि जगाचेही अपार कल्याण करतो. तो दूरवर राहणाऱ्या त्याच्या मित्रांना आनंद, आशा, सांत्वन आणि शांतता पसरवू शकतो.

जागतिक संपत्तीसाठी विचारशक्ती

कर्म ही क्रिया आहे आणि कारण आणि परिणामाचा नियम देखील आहे. मानवी राज्याखालची सर्व राज्ये 'मनहीन' आहेत. त्यामुळे ते विचार निर्माण करू शकत नाहीत. पुढे त्यांना योग्य आणि अयोग्य, काय केले पाहिजे आणि काय करू नये याची कल्पना नसते आणि म्हणून ते कर्म तयार करू शकत नाहीत.

विचार या ठोस गोष्टी आहेत, साखर-कँडीच्या ढेकूळपेक्षा अधिक घन. त्यांच्याकडे प्रचंड शक्ती किंवा शक्ती आहे. ही विचारशक्ती जपून वापरा. हे तुम्हाला विविध प्रकारे उत्तम प्रकारे सेवा देऊ शकते. परंतु या शक्तीचा यादृच्छिकपणे गैरवापर करू नका. जर तुम्ही या शक्तीचा गैरवापर केला तर तुमची झटपट पडझड होईल किंवा भयंकर प्रतिक्रिया येईल. इतरांना मदत करण्यासाठी त्याचा उपयोग करा.

धैर्य आणि प्रेमाच्या विकासासाठी विचारशक्ती

भय-विचार, स्वार्थी विचार, द्वेष-विचार, वासनायुक्त विचार आणि इतर रोगजनक नकारात्मक विचारांचा निर्दयपणे नाश करा. हे वाईट विचार अशक्तपणा, रोग, असंतोष, नैराश्य आणि निराशा निर्माण करतात.

दया, धैर्य, प्रेम आणि पवित्रता यासारखे सकारात्मक विचार जोपासा. नकारात्मक विचार स्वतःच मरतील. हे करून पहा आणि तुमची ताकद अनुभवा. शुद्ध विचार तुमच्यामध्ये एक नवीन उच्च जीवन जगतील.

उदात्त दैवी विचार मनावर प्रचंड प्रभाव निर्माण करतात आणि वाईट विचार दूर करतात आणि मानसिक पदार्थ बदलतात. दैवी विचारांचे मनोरंजन करून मन पूर्णपणे प्रकाशात बदलले जाते.

आदर्श जीवनासाठी विचारशक्ती

उच्च विचारांचे मनोरंजन करा. तुमचे चारित्र्य उंचावेल. तुमचे जीवन उदात्त असेल आणि आदर्श.

पण, वेगवेगळ्या लोकांची मानसिक पार्श्वभूमी वेगळी असते. लोक त्यांच्या क्षमता, मानसिक आणि बौद्धिक आणि गोष्टी करण्यासाठी शारीरिक आणि मानसिक सामर्थ्यामध्ये भिन्न असतात. त्यामुळे तुमच्यापैकी प्रत्येकाकडे तुमच्या स्वभावाला, तुमच्या क्षमतेला साजेसा आदर्श असला पाहिजे आणि तो मोठ्या उत्साहाने आणि गतिमान कृतीने साकार केला पाहिजे.

एका व्यक्तीचा आदर्श दुसऱ्याला शोभणार नाही. जर एखाद्याने असा आदर्श ठेवला जो तो जाणू शकत नाही, जो आदर्श त्याच्या आवाक्याबाहेरचा आणि क्षमतेच्या पलीकडे आहे, त्याला निराशा मिळेल. तो प्रयत्न सोडून तामसिक होईल.

तुमचा स्वतःचा आदर्श असायला हवा. हे तुम्हाला या क्षणी किंवा दहा वर्षांनंतर चकचकीत पावलांनी जाणवेल. त्यात फारसा फरक पडत नाही. या आदर्शानुसार जगण्यासाठी प्रत्येकाने आपापल्या स्तरावर सर्वोत्तम प्रयत्न केले पाहिजेत. तुमची संपूर्ण शक्ती, मज्जाशक्ती आणि इच्छाशक्ती आदर्शाच्या प्राप्तीसाठी लावली पाहिजे.

तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या मानकांनुसार स्वतःचा आदर्श स्वतः तयार करू शकता. तुम्ही हे करू शकत नसाल, तर तुमचा मार्गदर्शक ठेवा आणि तो तुमच्यासाठी तुमच्या क्षमतेनुसार आणि मानकांना योग्य असा आदर्श निवडेल.

कमी आदर्श असलेल्या माणसाला तुच्छतेने वागवू नये. तो एक बाळ-आत्मा असू शकतो, जो आता त्याच्या नैतिक किंवा आध्यात्मिक मार्गावर रेंगाळत आहे. त्याचे आदर्श साकार करण्यासाठी किंवा साध्य करण्यासाठी त्याला सर्व शक्य मार्गांनी मदत करणे हे आपले कर्तव्य आहे. त्याच्या स्वतःच्या सर्वोच्च आदर्शानुसार जगण्याच्या त्याच्या प्रामाणिक प्रयत्नात तुम्ही त्याला सर्व प्रकारचे प्रोत्साहन दिले पाहिजे.

बहुसंख्य लोकांकडे कोणताही आदर्श नाही हे लक्षात घेणे अत्यंत खेदजनक आहे. सुशिक्षित व्यक्ती देखील कोणत्याही आदर्शाची कदर करत नाही. ते ध्येयहीन जीवन जगतात आणि म्हणून पेंढाच्या तुकड्याप्रमाणे इकडे तिकडे वाहून जातात.

जीवनात त्यांची प्रगती होत नाही. ही अत्यंत दुःखद स्थिती नाही का? खरच अत्यंत

खेदजनक! मनुष्यजन्म मिळणे खूप कठीण आहे आणि तरीही लोकांना आदर्श ठेवण्याचे आणि आदर्शानुसार जगण्याचे महत्त्व कळत नाही.

“खा, प्या आणि आनंदी व्हा” ही कल्पना एपिक्युरियन, खादाड आणि श्रीमंत लोक स्वीकारतात. या विचारसरणीचे असंख्य अनुयायी आहेत आणि त्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे.

हा विरोचनाचा आदर्श आहे. हा असुर आणि राक्षसांचा आदर्श आहे. हा आदर्श माणसाला दुःखाच्या आणि दुःखाच्या अंधाऱ्या प्रदेशात घेऊन जातो.

धन्य तो मनुष्य जो आपले विचार उंचावतो, आदर्श ठेवतो आणि स्वतःच्या आदर्शानुसार जगण्यासाठी कठोर संघर्ष करतो, कारण त्याला लवकरच ईश्वरभावना प्राप्त होईल.

सेवा आणि आध्यात्मिक प्रगतीसाठी विचार-ऊर्जा

जसे फालतू बोलण्यात आणि गप्पागोष्टी करण्यात ऊर्जा वाया जाते, त्याचप्रमाणे निरुपयोगी विचारांचे मनोरंजन करण्यातही ऊर्जा वाया जाते.

म्हणून, आपण एक विचार देखील वाया घालवू नका. निरुपयोगी विचारात एक अंशही ऊर्जा वाया घालवू नका.

सर्व मानसिक ऊर्जा जतन करा. उच्च आध्यात्मिक हेतूंसाठी, दैवी चिंतन, ब्रह्म-चिंतन आणि ब्रह्म-विचार यासाठी त्याचा उपयोग करा. सर्व विचार-ऊर्जा जतन करा आणि ती ध्यानधारणा आणि मानवतेच्या उपयुक्त सेवेसाठी वापरा.

आपल्या मनातून सर्व अनावश्यक, निरुपयोगी आणि अप्रिय विचार दूर करा. निरुपयोगी विचार तुमच्या आध्यात्मिक वाढीस अडथळा आणतात; घृणास्पद विचार हे आध्यात्मिक प्रगतीला अडखळत आहेत.

जेव्हा तुम्ही निरुपयोगी विचारांचे मनोरंजन करता तेव्हा तुम्ही देवापासून दूर असता. देवाचे विचार बदला.

केवळ उपयुक्त आणि उपयुक्त विचारांचे मनोरंजन करा.

उपयुक्त विचार हे अध्यात्मिक वाढ आणि प्रगतीसाठी पायऱ्या आहेत. मनाला जुन्या खोबणीत जाऊ देऊ नका आणि त्याच्या स्वतःच्या मार्ग आणि सवयी आहेत. सावधगिरी बाळगा.

चांगल्या विचारांनी जगाला मदत करा

सारखे आकर्षित करते. जर तुम्हाला वाईट विचार आला तर तो विचार इतर लोकांच्या सर्व प्रकारच्या वाईट विचारांना आकर्षित करतो. तुम्ही ते विचार इतरांपर्यंत पोहोचवा.

विचारांची हालचाल होते. विचार ही एक जिवंत गतिशील शक्ती आहे. विचार ही एक गोष्ट आहे. जर तुम्ही तुमच्या मनाला एका उदात्त विचारावर बसू दिले तर हा विचार इतरांकडून चांगले विचार आकर्षित करेल.

तो चांगला विचार तुम्ही इतरांपर्यंत पोचवता. तुम्ही तुमच्या वाईट विचारांनी जग दूषित करता.

थॉट पॉवर आणि नवीन सभ्यतेच्या अटी

विचार माणसाला घडवतो. माणूस सभ्यता घडवतो. जीवनातील आणि जगाच्या इतिहासातील प्रत्येक महान घटनेमागे एक शक्तिशाली विचारशक्ती असते.

सर्व शोध आणि आविष्कारांच्या मागे, सर्व धर्म आणि तत्वज्ञानाच्या मागे, सर्व जीवन-रक्षक किंवा जीवन-नाश करणाऱ्या उपकरणांच्या मागे विचार केला जातो.

विचार हा शब्दात व्यक्त होतो आणि कृतीतून अंमलात आणला जातो. शब्द ही विचारांची दासी आहे आणि कृती हा अंतिम परिणाम आहे. म्हणून, "तुम्ही जसे विचार करता, तसे तुम्ही बनता" ही म्हण आहे.

नवीन सभ्यता कशी तयार करावी?

नवीन विचारशक्ती निर्माण करून.

मानवजातीची शांतता, समाजाची समृद्धी, व्यक्तीचा उद्धार सुनिश्चित करणारी सभ्यता कशी निर्माण करायची?

अशी विचारशक्ती निर्माण करून ज्याचा परिणाम मनुष्याला मन:शांती प्राप्त होईल, ज्यामुळे त्याच्या अंतःकरणात करुणा, आपल्या सह-पुरुषांची सेवा, ईश्वरावरील प्रेम आणि त्याला जाणण्याची तीव्र इच्छा असे दैवी गुण निर्माण होतील.

जर संपत्तीचा काही अंश आणि व्यर्थ प्रयत्न आणि विध्वंसक कार्यात घालवलेला वेळ चांगल्या विचारांच्या निर्मितीसाठी समर्पित केला तर आत्ता एक नवीन सभ्यता निर्माण होईल.

अणु आणि हायड्रोजन बॉम्ब, ICBM आणि इतर अनेक शोध मानवजातीला अपरिहार्यपणे विनाशाकडे नेत आहेत.

ते तुमची संपत्ती वाया घालवतात; ते तुमच्या शेजाऱ्यांचा नाश करतात; ते संपूर्ण जगाचे वातावरण दूषित करतात आणि तुमच्या मनात भीती, द्वेष आणि संशय निर्माण करतात; मन असंतुलित आहे आणि शरीर रोगांच्या अधीन आहे. हा ट्रेंड थांबवा.

अध्यात्मात, धर्मात, जीवनातील सर्व चांगल्या गोष्टींमध्ये संशोधनाला चालना द्या. तत्त्ववेत्ते आणि संतांचे समर्थन करा - मानवजातीचे खरे हितकारक. त्यांना त्यांच्या धर्माचा

अभ्यास, प्राचीन अध्यात्मिक साहित्यातील संशोधन आणि चांगल्यासाठी महान विचारशक्तीच्या प्रक्षेपणासाठी प्रोत्साहित करा.

तरुणांचे विचार प्रदूषित करणाऱ्या सर्व साहित्यावर बंदी घाला. तरुण मेंदूला निरोगी विचार, कल्पना आणि आदर्शांनी पूर द्या.

जो माणूस खून करतो, जो तुमची पर्स चोरतो, जो तुमची फसवणूक करतो - कायदा त्याला शिक्षा करतो. पण तरुणांच्या मनात दुष्ट विचार रुजवणाऱ्या दुष्ट विचारवंताने केलेल्या गुन्ह्याच्या तुलनेत हा गुन्हा नगण्य आहे.

पृथ्वीवर होणाऱ्या अनेक हत्यांचा तो लेखक आहे; तो तुमची सर्वात मोठी संपत्ती, उदा., शहाणपण चोरतो; गोड अमृताच्या नावाखाली विष देऊन तो तुमची फसवणूक करतो. नवीन सभ्यतेचा कायदा अशा असुरिक प्राण्यांशी अत्यंत कठोरपणे वागेल.

तत्त्वज्ञान, धर्म आणि आध्यात्मिक विचारांचा अभ्यास करू इच्छिणाऱ्यांना नवीन सभ्यता प्रत्येक प्रोत्साहन देईल. त्यामुळे त्यांचा अभ्यास शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये अनिवार्य होणार आहे. हे तत्त्वज्ञानाच्या विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती प्रदान करेल. ते बक्षिसे आणि पदव्या प्रदान करेल

जे धर्म आणि तत्वज्ञानात संशोधन करतात. माणसातील सर्वात खोल इच्छा-आध्यात्मिक इच्छा-ला त्याचे ध्येय साध्य करण्यासाठी पूर्ण वाव दिला जाईल.

नवीन सभ्यतेची फळे प्रत्येकजण त्याच्या उभारणीसाठी करू शकतील अशा सर्व गोष्टींसाठी उपयुक्त आहेत. नवीन सभ्यतेमध्ये मनुष्याला नीतिमान जीवन जगायचे असेल, तो आपल्या सहजीवांची सेवा करण्यास उत्सुक असेल आणि त्याच्याकडे जे आहे ते त्यांना वाटेल; तो सर्वांवर प्रेम करेल, त्याला जाणीव होईल की त्याचा स्वतःचा सर्वांमध्ये वास आहे; तो सर्व प्राण्यांच्या कल्याणासाठी समर्पित असेल.

तो किती आदर्श समाज असेल, जिथे लोक त्यांच्याजवळ असलेले सर्व इतरांसोबत शेअर करतील आणि सर्वांची सेवा करतील! ज्या समाजात प्रत्येकजण स्वेच्छेने सर्वांसाठी काम करेल अशा समाजात कर आणि कर्तव्याची गरज कुठे उरणार? लोक सदाचारात वावरत असताना पोलीस आणि लष्कराची गरज कुठे आहे?

तेव्हा हा आदर्श आहे. या दिशेने, प्रत्येकाने विचारशक्ती निर्माण करण्याचा प्रयत्न करूया.

देव तुम्हा सर्वांना आशीर्वाद देवो!

विचारशक्ती